

DIETA MAMY I TRYMESTR 25 marzec 2021rok

Śniadanie I (637g) –593.6 kcal b:24.1g, t:23.8g w:71.3g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:1.7g, cukry:4.3g.

* Galaretka drobiowa 90g /**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka**/, plaster cytryny, pomidor 50g, humus 50g /**sezam**/, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 93.1 kcal, b:3.7 g t:3.7g w:11.1g, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.2g cukier:0.6g]

Śniadanie II (275g) – 195.4 kcal b:6.8g, t:4.5g w:31.8g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.2g, cukry:16.3g.

* Budyń 200ml/*może zawie: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe***/

[100g:71.0 kcal, b:2.4, t:1.6g w:11.5g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:5.9g]

Obiad (1110g)– 796.4 kcal b:33.0g, t:19.6g w:128.9g, kw.tł.nasyc.:2.4g, sól:1.2g, cukry:15.8g.

* Zalewajka z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/
Zrazy mielone duszone w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja**/,
buraczki zasmażane 100g/**mąka pszenna, białko mleka**/, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, kompot 250ml.

[100g: 71.7kcal, b:2.9g, t:1.7g w:11.6g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.1g, cukry:1.4g]

Podwieczorek (80g) – 198.2 kcal b:3.7g, t:5.2g w:34.6g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.5g, cukry:3.7g.

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ + **masło** i konfitura.

[100g: 247.7 kcal, b:4.6, t:6.5g w:43.2g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.6g, cukry:4.6g]

Kolacja (572g) –554.7 kcal b:28.5g, t:19.0g w:71.0g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:2.0g, cukry:3.6g.

* Pasta **rybno - serowa** 70g/**ryba, białko mleka**/, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, dżem 25g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:96.9 kcal, b:4.9, t:3.3g w:12.4g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:0.6g]

SUMA DNIA:

2338.4 kcal, białko:96.1g, tłuszcz:72.1g, węglowodany:337.6g,
kwasy tłuszczowe nasycone:2.5g, sól:5.6g, cukry:43.7g.

**Pogrubionym drukiem zostały zaznaczone alergeny występujące w poszczególnych produktach i daniach.*

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 25 marzec 2021rok

Śniadanie I (637g) – 593.6 kcal b:24.1g, t:23.8g w:71.3g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:1.7g, cukry:4.3g.

* Galaretka drobiowa 90g /**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka**/, plaster cytryny, pomidor 50g, humus 50g /**sezam**/, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 93.1 kcal, b:3.7 g t:3.7g w:11.1g, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.2g cukier:0.6g]

Śniadanie II (305g) – 337.4 kcal b:8.2g, t:11.3g w:50.7g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:19.8g.

* Budyń 200ml/ może zawie: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/.

[100g:110.6 kcal, b:2.6, t:3.7g w:16.6g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:6.4g]

Obiad (1110g)– 796.4 kcal b:33.0g, t:19.6g w:128.9g, kw.tł.nasyc.:2.4g, sól:1.2g, cukry:15.8g.

* Zalewajka z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko, przyprawa warzywna do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i tubin**/
Zrazy mielone duszone w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja**/,
buraczki zasmażane 100g/**mąka pszenna, białko mleka**/, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, kompot 250ml.

[100g: 71.7kcal, b:2.9g, t:1.7g w:11.6g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.1g, cukry:1.4g]

Podwieczorek (80g) – 198.2 kcal b:3.7g, t:5.2g w:34.6g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.5g, cukry:3.7g.

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ + **masło** i konfitura.

[100g: 247.7 kcal, b:4.6, t:6.5g w:43.2g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.6g, cukry:4.6g]

Kolacja (572g) – 554.7 kcal b:28.5g, t:19.0g w:71.0g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól: 2.0g, cukry:3.6g.

* Pasta rybno - serowa 70g/**ryba, białko mleka**/, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, dżem 25g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:96.9 kcal, b:4.9, t:3.3g w:12.4g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:0.6g]

SUMA DNIA:

2480.4 kcal, białko:97.6g, tłuszcz:78.9g, węglowodany:356.5g,
kwasy tłuszczowe nasycone:2.5g, sól:5.6g, cukry:47.2g.

**Pogrubionym drukiem zostały zaznaczone alergeny występujące w poszczególnych produktach i daniach.*

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 25 marzec 2021rok

Śniadanie I (637g) –593.6 kcal b:24.1g, t:23.8g w:71.3g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:1.7g, cukry:4.3g.

* Galaretka drobiowa 90g /**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka**/, plaster cytryny, pomidor 50g, humus 50g /**sezam**/, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 93.1 kcal, b:3.7 g t:3.7g w:11.1g, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.2g cukier:0.6g]

Śniadanie II (305g) – 337.4 kcal b:8.2g, t:11.3g w:50.7g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:19.8g.

* Budyń 200ml/ może zawie: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/.

[100g:110.6 kcal, b:2.6, t:3.7g w:16.6g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:6.4g]

Obiad (1110g)– 796.4 kcal b:33.0g, t:19.6g w:128.9g, kw.tł.nasyc.:2.4g, sól:1.2g, cukry:15.8g.

* Zalewajka z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko, przyprawa warzywna do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i tubin**/
Zrazy mielone duszone w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja**/,
buraczki zasmażane 100g/**mąka pszenna, białko mleka**/, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, kompot 250ml.

[100g: 71.7kcal, b:2.9g, t:1.7g w:11.6g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.1g, cukry:1.4g]

Podwieczorek (230g) – 325.1 kcal b:7.5g, t:8.6g w:54.9g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.6g, cukry:22.6g.

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ + **masło** i konfitura. Jogurt **owocowo – mleczny**.

[100g: 141.3 kcal, b:3.2, t:3.7g w:23.8g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.2g, cukry:9.8g]

Kolacja (572g) –554.7 kcal b:28.5g, t:19.0g w:71.0g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:2.0g, cukry:3.6g.

* Pasta **rybno - serowa** 70g/**ryba, białko mleka**/, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, dżem 25g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:96.9 kcal, b:4.9, t:3.3g w:12.4g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:0.6g]

SUMA DNIA:

2607.3 kcal, białko:101.3g, tłuszcz:82.2g, węglowodany:376.7g,
kwasy tłuszczowe nasycone:2.5g, sól:5.8g, cukry:66.1g.

**Pogrubionym drukiem zostały zaznaczone alergeny występujące w poszczególnych produktach i daniach.*

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 25 marzec 2021rok

Śniadanie I (692g) –748.8 kcal b:27.7g, t:28.4g w:96.8g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:2.2g, cukry:5.1g.

* Galaretka drobiowa 90g /**białko sojowe, gorczyca, jaja, seler, białko mleka**/, plaster cytryny, pomidor 50g, humus 50g /**sezam**/, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 108.2 kcal, b:4.0 g t:4.1g w:13.9g, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.3g cukier:0.7g]

Śniadanie II (305g) – 337.4 kcal b:8.2g, t:11.3g w:50.7g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:19.8g.

* Budyń 200ml/ może zawie: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/.

[100g:110.6 kcal, b:2.6, t:3.7g w:16.6g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:6.4g]

Obiad (1110g)– 796.4 kcal b:33.0g, t:19.6g w:128.9g, kw.tł.nasyc.:2.4g, sól:1.2g, cukry:15.8g.

* Zalewajka z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko, przyprawa warzywna do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i tubin**/
Zrazy mielone duszone w sosie własnym 100g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja**/,
buraczki zasmażane 100g/**mąka pszenna, białko mleka**/, kasza jęczmienna 150g /**gluten zbóż**/, kompot 250ml.

[100g: 71.7kcal, b:2.9g, t:1.7g w:11.6g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.1g, cukry:1.4g]

Podwieczorek (230g) – 325.1 kcal b:7.5g, t:8.6g w:54.9g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.6g, cukry:22.6g.

* Bułka maślana 50g /**mąka pszenna, soja, mleko w proszku**/ + **masło** i konfitura. Jogurt **owocowo – mleczny**.

[100g: 141.3 kcal, b:3.2, t:3.7g w:23.8g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.2g, cukry:9.8g]

Kolacja (627g) –715.7 kcal b:32.1g, t:23.9g w:97.1g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:2.5g, cukry:4.4g.

* Pasta **rybno - serowa** 70g/**ryba, białko mleka**/, wędlina 40g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy** /, dżem 25g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:114.1 kcal, b:5.1, t:3.8g w:15.4g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:0.7g]

SUMA DNIA:

2923.5 kcal, białko:108.5g, tłuszcz:91.7g, węglowodany:376.7g,
kwasy tłuszczowe nasycone:2.5g, sól:6.8g, cukry:67.8g.

**Pogrubionym drukiem zostały zaznaczone alergeny występujące w poszczególnych produktach i daniach.*

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

