

DIETA MAMY I TRYMESTR 3 marzec 2021rok

Śniadanie I (574g) - 469.9 kcal b:25.2g, t:11.9g w:67.3g.

* **Twarożek** z rzodkiewką 70g */białko mleka/*, pasztet drobiowy 50g */białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/*, pomidory 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g */mąka pszenna, mąka żytnia, soja/*, herbata 250ml
[100g: 81.8 kcal, b:4.3g t:2.0g w:11.2g]

Śniadanie II (310g) – 199.7 kcal b:2.2g, t:0.5g w:46.7g

* Kisiel 200ml */może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe/* + Chrupki kukurydziane
[100g:64.4 kcal, b:0.7, t:0.1g w:15.0g]

Obiad (1348g)– 698.7 kcal b:16.9g, t:9.0g w:142.8g

* Zupa Solferino z lanym ciastem i ziemniakami 400ml */mąka pszenna, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/*

Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300g */białko mleka/*, herbata 250ml
+ Sok warzywny */seler/*

[100g: 51.8 kcal, b:1.2g, t:0.6g w:10.5g]

Podwieczorek (248g) –307.5 kcal b:12.2g, t:9.4g w:44.9g

* Kanapka 50g */mąka żytnia, mąka pszenna/* z masłem i jajkiem
+ Jogurt owocowy */białko mleka/*

[100g: 123.9 kcal, b:4.9, t:3.7g w:18.1g]

Kolacja (477.5g) –412.8 kcal b:18.5g, t:12.1g w:60.7g.

* Wędlina 40g */białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /*, ser topiony 17,5g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g */mąka żytnia, mąka pszenna, soja/*, herbata 250ml
[100g:86.4 kcal, b:3.8, t:2.5g w:12.7g]

SUMA DNIA:

2088.5 kcal, białko: 75.0 g, tłuszcz: 42.9g, węglowodany: 362.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 3 marzec 2021rok

Śniadanie I (629g) - 593.3 kcal b:28.9g, t:12.8g w:92.8g.

* **Twarożek** z rzodkiewką 70g */białko mleka/*, pasztet drobiowy 50g */białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/*, pomidory 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g */mąka pszenna, mąka żytnia, soja/*, herbata 250ml
[100g: 94.3 kcal, b:4.5g t:2.0g w:14.7g]

Śniadanie II (310g) – 199.7 kcal b:2.2g, t:0.5g w:46.7g

* Kisiel 200ml */może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe/* + Chrupki kukurydziane
[100g:64.4 kcal, b:0.7, t:0.1g w:15.0g]

Obiad (1348g)– 698.7 kcal b:16.9g, t:9.0g w:142.8g

* Zupa Solferino z lanym ciastem i ziemniakami 400ml */mąka pszenna, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/*

Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300g */białko mleka/*, herbata 250ml
+ Sok warzywny */seler/*

[100g: 51.8 kcal, b:1.2g, t:0.6g w:10.5g]

Podwieczorek (248g) –307.5 kcal b:12.2g, t:9.4g w:44.9g

* Kanapka 50g */mąka żytnia, mąka pszenna/* z masłem i jajkiem
+ Jogurt owocowy */białko mleka/*

[100g: 123.9 kcal, b:4.9, t:3.7g w:18.1g]

Kolacja (532.5g) –573.7 kcal b:22.1g, t:17.0g w:86.8g.

* Wędlina 40g */białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /*, ser topiony 17,5g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g */mąka żytnia, mąka pszenna, soja/*, herbata 250ml
[100g:107.7 kcal, b:4.1, t:3.1g w:16.3g]

SUMA DNIA:

2372.9 kcal, białko: 82.2 g, tłuszcz: 48.7g, węglowodany: 413.9g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 3 marzec 2021rok

Śniadanie I (629g) - 593.3 kcal b:28.9g, t:12.8g w:92.8g.

* **Twarożek** z rzodkiewką 70g */białko mleka/*, pasztet drobiowy 50g */białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/*, pomidory 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g */mąka pszenna, mąka żytnia, soja/*, herbata 250ml
[100g: 94.3 kcal, b:4.5g t:2.0g w:14.7g]

Śniadanie II (310g) – 199.7 kcal b:2.2g, t:0.5g w:46.7g

* Kisiel 200ml */może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe/* + Chrupki kukurydziane
[100g:64.4 kcal, b:0.7, t:0.1g w:15.0g]

Obiad (1348g)– 698.7 kcal b:16.9g, t:9.0g w:142.8g

* Zupa Solferino z lanym ciastem i ziemniakami 400ml */mąka pszenna, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/*

Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300g */białko mleka/*, herbata 250ml
+ Sok warzywny */seler/*

[100g: 51.8 kcal, b:1.2g, t:0.6g w:10.5g]

Podwieczorek (248g) –307.5 kcal b:12.2g, t:9.4g w:44.9g

* Kanapka 50g */mąka żytnia, mąka pszenna/* z masłem i jajkiem
+ **Jogurt owocowy** */białko mleka/*

[100g: 123.9 kcal, b:4.9, t:3.7g w:18.1g]

Kolacja (532.5g) –573.7 kcal b:22.1g, t:17.0g w:86.8g.

* Wędlina 40g */białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, **ser topiony** 17,5g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g */mąka żytnia, mąka pszenna, soja/*, herbata 250ml

[100g:107.7 kcal, b:4.1, t:3.1g w:16.3g]

SUMA DNIA:

2372.9 kcal, białko: 82.2 g, tłuszcz: 48.7g, węglowodany: 413.9g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 3 marzec 2021rok

Śniadanie I (629g) - 593.3 kcal b:28.9g, t:12.8g w:92.8g.

* **Twarożek** z rzodkiewką 70g */białko mleka/*, pasztet drobiowy 50g */białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/*, pomidory 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g */mąka pszenna, mąka żytnia, soja/*, herbata 250ml
[100g: 94.3 kcal, b:4.5g t:2.0g w:14.7g]

Śniadanie II (310g) – 199.7 kcal b:2.2g, t:0.5g w:46.7g

* Kisiel 200ml */może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe/* + Chrupki kukurydziane

[100g:64.4 kcal, b:0.7, t:0.1g w:15.0g]

Obiad (1348g)– 698.7 kcal b:16.9g, t:9.0g w:142.8g

* Zupa Solferino z lanym ciastem i ziemniakami 400ml */mąka pszenna, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/*

Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300g */białko mleka/*, herbata 250ml

+ Sok warzywny */seler/*

[100g: 51.8 kcal, b:1.2g, t:0.6g w:10.5g]

Podwieczorek (248g) –307.5 kcal b:12.2g, t:9.4g w:44.9g

* Kanapka 50g */mąka żytnia, mąka pszenna/* z masłem i jajkiem

+ Jogurt owocowy */białko mleka/*

[100g: 123.9 kcal, b:4.9, t:3.7g w:18.1g]

Kolacja (532.5g) –573.7 kcal b:22.1g, t:17.0g w:86.8g.

* Wędlina 40g */białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy /*, ser topiony 17,5g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g */mąka żytnia, mąka pszenna, soja/*, herbata 250ml

[100g:107.7 kcal, b:4.1, t:3.1g w:16.3g]

SUMA DNIA:

2372.9 kcal, białko: 82.2 g, tłuszcz: 48.7g, węglowodany: 413.9g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 3 marzec 2021rok

Śniadanie I (629g) - 593.3 kcal b:28.9g, t:12.8g w:92.8g.

* **Twarożek** z rzodkiewką 70g */białko mleka/*, pasztet drobiowy 50g */białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/*, pomidory 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g */mąka pszenna, mąka żytnia, soja/*, herbata 250ml
[100g: 94.3 kcal, b:4.5g t:2.0g w:14.7g]

Śniadanie II (498g) – 284.3 kcal b:2.8g, t:1.1g w:67.2g

* Kisiel 200ml */może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe/* + Chrupki kukurydziane + Jabłko.

[100g:57.0 kcal, b:0.5, t:0.2g w:13.4g]

Obiad (1348g)– 698.7 kcal b:16.9g, t:9.0g w:142.8g

* Zupa Solferino z lanym ciastem i ziemniakami 400ml */mąka pszenna, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/*

Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300g */białko mleka/*, herbata 250ml

+ Sok warzywny */seler/*

[100g: 51.8 kcal, b:1.2g, t:0.6g w:10.5g]

Podwieczorek (248g) –307.5 kcal b:12.2g, t:9.4g w:44.9g

* Kanapka 50g */mąka żytnia, mąka pszenna/* z masłem i jajkiem

+ Jogurt owocowy */białko mleka/*

[100g: 123.9 kcal, b:4.9, t:3.7g w:18.1g]

Kolacja (532.5g) –573.7 kcal b:22.1g, t:17.0g w:86.8g.

* Wędlina 40g */białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /*, ser topiony 17,5g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g */mąka żytnia, mąka pszenna, soja/*, herbata 250ml

[100g:107.7 kcal, b:4.1, t:3.1g w:16.3g]

SUMA DNIA:

2457.5 kcal, białko: 82.9 g, tłuszcz: 49.3g, węglowodany: 434.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 4 marzec 2021rok

Śniadanie I (552g) - 443.2 kcal b:16.4g, t:12.1g w:69.2g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, sałatka jarzynowa bez ogórka kisz i cebuli 80g / **białko mleka, jaja, seler** /, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml.

[100g: 80.2 kcal, b:2.9g t:2.1g w:12.5g]

Śniadanie II (30g) –96.9 kcal b:2.1g, t:0.5g w:21.1g

* Chrupki kukurydziane

[100g:323.0 kcal, b:7.0, t:1.6g w:70.3g]

Obiad (1098g)– 843.4 kcal b:35.4g, t:20.2g w:136.2g

* 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:76.8 kcal, b:3.2g, t:1.8g w:12.4g]

Podwieczorek (95.5g) –169.3 kcal b:6.8g, t:5.1g w:25.8g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia** / z serkiem topionym.

[100g: 177.2 kcal, b:7.1, t:5.3g w:27.0g]

Kolacja (575g) –636.7 kcal b:19.3g, t:29.9g w:75.4g.

* Pasta **rybno - serowa** 70g/**ryba, białko mleka** /, dżem 25g, humus 50g /**sezam** /, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml

[100g:110.74 kcal, b:3.3, t:5.2g w:13.1g]

SUMA DNIA:

2189.6 kcal, białko: 80.0 g, tłuszcz: 67.8g, węglowodany: 327.6g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 4 marzec 2021rok

Śniadanie I (552g) - 443.2 kcal b:16.4g, t:12.1g w:69.2g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, sałatka jarzynowa bez ogórka kisz i cebuli 80g / **białko mleka, jaja, seler** /, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml.

[100g: 80.2 kcal, b:2.9g t:2.1g w:12.5g]

Śniadanie II (180g) –223.8 kcal b:5.9g, t:3.8g w:41.3g

* Chrupki kukurydziane + **Jogurt mleczno – owocowy** 1 szt.

[100g:124.3 kcal, b:3.2, t:2.1g w:22.9g]

Obiad (1098g)– 843.4 kcal b:35.4g, t:20.2g w:136.2g

* 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:76.8 kcal, b:3.2g, t:1.8g w:12.4g]

Podwieczorek (283.5g) –253.9 kcal b:7.5g, t:5.7g w:46.2g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia** / z serkiem topionym +Jabłko

[100g: 89.5 kcal, b:2.6, t:2.0g w:16.2g]

Kolacja (575g) –636.7 kcal b:19.3g, t:29.9g w:75.4g.

* Pasta **rybno - serowa** 70g/**ryba, białko mleka** /, dżem 25g, humus 50g /**sezam** /, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja** /, herbata 250ml

[100g:110.74 kcal, b:3.3, t:5.2g w:13.1g]

SUMA DNIA:

2401.1 kcal, białko: 84.5 g, tłuszcz: 71.8g, węglowodany: 368.4g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 4 marzec 2021rok

Śniadanie I (607g) - 598.5 kcal b:19.9g, t:16.7g w:94.7g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, sałatka jarzynowa bez ogórka kisz i cebuli 80g /**białko mleka, jaja, seler**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 98.5 kcal, b:3.2g t:2.7g w:15.6g]

Śniadanie II (180g) –223.8 kcal b:5.9g, t:3.8g w:41.3g

* Chrupki kukurydziane + **Jogurt mleczno – owocowy** 1 szt.

[100g:124.3 kcal, b:3.2, t:2.1g w:22.9g]

Obiad (1098g)– 843.4 kcal b:35.4g, t:20.2g w:136.2g

* 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:76.8 kcal, b:3.2g, t:1.8g w:12.4g]

Podwieczorek (283.5g) –253.9 kcal b:7.5g, t:5.7g w:46.2g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z serkiem topionym +Jabłko

[100g: 89.5 kcal, b:2.6, t:2.0g w:16.2g]

Kolacja (575g) –636.7 kcal b:19.3g, t:29.9g w:75.4g.

* Pasta **rybno - serowa** 70g/**ryba, białko mleka**/, dżem 25g, humus 50g /**sezam**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:110.74 kcal, b:3.3, t:5.2g w:13.1g]

SUMA DNIA:

2556.3 kcal, białko: 88.0 g, tłuszcz: 76.4g, węglowodany: 393.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 4 marzec 2021rok

Śniadanie I (607g) - 598.5 kcal b:19.9g, t:16.7g w:94.7g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka**, możliwość: **glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, sałatka jarzynowa bez ogórka kisz i cebuli 80g / **białko mleka, jaja, seler**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 98.5 kcal, b:3.2g t:2.7g w:15.6g]

Śniadanie II (180g) –223.8 kcal b:5.9g, t:3.8g w:41.3g

* Chrupki kukurydziane + **Jogurt mleczno – owocowy** 1 szt.

[100g:124.3 kcal, b:3.2, t:2.1g w:22.9g]

Obiad (1098g)– 843.4 kcal b:35.4g, t:20.2g w:136.2g

* 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:76.8 kcal, b:3.2g, t:1.8g w:12.4g]

Podwieczorek (283.5g) –253.9 kcal b:7.5g, t:5.7g w:46.2g

* Kanapka graham 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z serkiem topionym +Jabłko

[100g: 89.5 kcal, b:2.6, t:2.0g w:16.2g]

Kolacja (630g) –797.7 kcal b:22.9g, t:34.8g w:101.5g.

* Pasta **rybno - serowa** 70g/**ryba, białko mleka**/, dżem 25g, humus 50g /**sezam**/, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:126.6 kcal, b:3.6, t:5.5g w:16.1g]

SUMA DNIA:

2717.3 kcal, białko: 91.6 g, tłuszcz: 81.2g, węglowodany: 419.9g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 5 marzec 2021rok

Śniadanie I (902g) - 782.4 kcal b:30.1g, t:27.7g w:104.2g.

* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400g/**białko mleka, gluten zbóż/, ser żółty** 40g, dżem 25g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

[100g: 86.7 kcal, b:3.3g t:3.0g w:11.5g]

Śniadanie II (280g) –102.8 kcal b:0.0g, t:0.0g w:25.7g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe/ + Wafelki.**

[100g:36.7 kcal, b:0.0, t:0.0g w:9.1g]

Obiad (1572g)– 710.5 kcal b:31.7g, t:22.6g w:101.5g

* Zupa pomidorowa z makaronem 400ml /**mąka pszenna, jaja, mleko, seler, przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**

Ryba soute 100g /**ryba, mąka pszenna, jaja/**, bukiet jarzyn gotowanych 100g /**białko mleka, mąka pszenna, seler/**, ziemniaki 150g /**białko mleka/**, kompot 250ml + sok warzywny/**seler/**

[100g:45.1 kcal, b:2.0g, t:1.4g w:6.4g]

Podwieczorek (80g) –198.2 kcal b:3.7g, t:5.2g w:34.6g

* Bułka maślana 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku/** z **masłem** i konfiturą

[100g: 247.7 kcal, b:4.6, t:6.5g w:43.2g]

Kolacja (528.5g) –503.8 kcal b:20.0g, t:20.5g w:63.2g.

* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g /**białko mleka, jaja, gorczyca/**, **ser topiony** 17,5g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia/**, herbata 250ml

[100g:95.3 kcal, b:3.7, t:3.8g w:11.9g]

SUMA DNIA:

2297.7 kcal, białko: 85.6 g, tłuszcz: 76.0g, węglowodany: 329.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 5 marzec 2021rok

Śniadanie I (902g) - 782.4 kcal b:30.1g, t:27.7g w:104.2g.

* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400g/**białko mleka, gluten zbóż/, ser żółty** 40g, dżem 25g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

[100g: 86.7 kcal, b:3.3g t:3.0g w:11.5g]

Śniadanie II (310g) –245.3 kcal b:1.8g, t:7.8g w:168.2g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe/** + Wafelki
[100g:79.1 kcal, b:0.5, t:2.5g w:54.2g]

Obiad (1572g)– 710.5 kcal b:31.7g, t:22.6g w:101.5g

* Zupa pomidorowa z makaronem 400ml /**mąka pszenna, jaja, mleko, seler,** przyprawa do zup może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**

Ryba soute 100g /**ryba, mąka pszenna, jaja/**, bukiet jarzyn gotowanych 100g /**białko mleka, mąka pszenna, seler/**, ziemniaki 150g /**białko mleka/**, kompot 250ml + sok warzywny/**seler/**

[100g:45.1 kcal, b:2.0g, t:1.4g w:6.4g]

Podwieczorek (80g) –198.2 kcal b:3.7g, t:5.2g w:34.6g

* Bułka maślana 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku/** z **masłem** i konfiturą

[100g: 247.7 kcal, b:4.6, t:6.5g w:43.2g]

Kolacja (528.5g) –503.8 kcal b:20.0g, t:20.5g w:63.2g.

* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g /**białko mleka, jaja, gorczyca/**, **ser topiony** 17,5g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia/**, herbata 250ml

[100g:95.3 kcal, b:3.7, t:3.8g w:11.9g]

SUMA DNIA:

2440.2 kcal, białko: 87.3 g, tłuszcz: 83.8g, węglowodany: 471.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 5 marzec 2021rok

Śniadanie I (957g) - 937.6 kcal b:33.7g, t:32.3g w:129.6g.

* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400g/**białko mleka, gluten zbóż/, ser żółty** 40g, dżem 25g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

[100g: 97.9 kcal, b:3.5g t:3.3g w:13.5g]

Śniadanie II (310g) –245.3 kcal b:1.8g, t:7.8g w:168.2g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe/** + Wafelki
[100g:79.1 kcal, b:0.5, t:2.5g w:54.2g]

Obiad (1572g)– 710.5 kcal b:31.7g, t:22.6g w:101.5g

* Zupa pomidorowa z makaronem 400ml /**mąka pszenna, jaja, mleko, seler,** przyprawa do zup może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**

Ryba soute 100g /**ryba, mąka pszenna, jaja/**, bukiet jarzyn gotowanych 100g /**białko mleka, mąka pszenna, seler/**, ziemniaki 150g /**białko mleka/**, kompot 250ml + sok warzywny/**seler/**

[100g:45.1 kcal, b:2.0g, t:1.4g w:6.4g]

Podwieczorek (80g) –198.2 kcal b:3.7g, t:5.2g w:34.6g

* Bułka maślana 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku/** z **masłem** i konfiturą

[100g: 247.7 kcal, b:4.6, t:6.5g w:43.2g]

Kolacja (528.5g) –503.8 kcal b:20.0g, t:20.5g w:63.2g.

* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g /**białko mleka, jaja, gorczyca/**, **ser topiony** 17,5g, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia/**, herbata 250ml

[100g:95.3 kcal, b:3.7, t:3.8g w:11.9g]

SUMA DNIA:

2595.4 kcal, białko: 90.9 g, tłuszcz: 88.4g, węglowodany: 497.2g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 5 marzec 2021rok

Śniadanie I (957g) - 937.6 kcal b:33.7g, t:32.3g w:129.6g.

* Zupa **mleczna** z płatkami owsianymi 400g/**białko mleka, gluten zbóż/, ser żółty** 40g, dżem 25g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

[100g: 97.9 kcal, b:3.5g t:3.3g w:13.5g]

Śniadanie II (310g) –245.3 kcal b:1.8g, t:7.8g w:168.2g

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję, mleko, gluten, orzechy laskowe/** + Wafelki
[100g:79.1 kcal, b:0.5, t:2.5g w:54.2g]

Obiad (1572g)– 710.5 kcal b:31.7g, t:22.6g w:101.5g

* Zupa pomidorowa z makaronem 400ml /**mąka pszenna, jaja, mleko, seler,** przyprawa do zup może zawierać **gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**

Ryba soute 100g /**ryba, mąka pszenna, jaja/**, bukiet jarzyn gotowanych 100g /**białko mleka, mąka pszenna, seler/**, ziemniaki 150g /**białko mleka/**, kompot 250ml + sok warzywny/**seler/**

[100g:45.1 kcal, b:2.0g, t:1.4g w:6.4g]

Podwieczorek (80g) –198.2 kcal b:3.7g, t:5.2g w:34.6g

* Bułka maślana 50g/**mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, mleko w proszku/** z **masłem** i konfiturą

[100g: 247.7 kcal, b:4.6, t:6.5g w:43.2g]

Kolacja (583.5g) –664.7 kcal b:23.6g, t:25.4g w:89.3g.

* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g /**białko mleka, jaja, gorczyca/**, **ser topiony** 17,5g, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszany 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia/**, herbata 250ml

[100g:113.9 kcal, b:4.0, t:4.3g w:15.3g]

SUMA DNIA:

2756.4 kcal, białko: 94.5 g, tłuszcz: 93.3g, węglowodany: 523.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*