

DIETA MAMY I TRYMESTR 14 marzec 2021rok

Śniadanie I (499g) –548.5 kcal b:24.5g, t:21.3g w:65.6g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, ser żółty 40g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia , soja** /, herbata 250ml

[100g: 109.9 kcal, b:4.9 g t:4.2g w:13.1g]

Śniadanie II (180g) – 246.8 kcal b:2.7g, t:3.0g w:53.3g

* Jabłko pieczone 150g + Chrupki kukurydziane

[100g:137.1 kcal, b:1.5, t:1.6g w:29.6g]

Obiad (1445g)– 579.5 kcal b:31.1g, t:13.0g w:89.1g

* Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml / **białko mleko, gluten, jaja, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin** /

Gulasz drobiowy z jarzynami 100g/**białko mleka, mąka pszenna** /, ziemniaki

150g/**białko mleka** /, kompot 250ml + sok warzywny 1szt

[100g: 40.1kcal, b:2.1g, t:0.8g w:6.1g]

Podwieczorek (203g) –321.0 kcal b:8.6g, t:11.2g w:45.0g

* Wafle tortowe z masą **mleczno– kakaową /mleko w proszku,mąka pszenna, kakao** / + **Jogurt owocowy**

[100g: 158.1 kcal, b:4.2, t:5.5g w:22.1g]

Kolacja (562g) –452.7 kcal b:25.9g, t:11.7g w:64.9g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g/**białko mleka** /, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia** /, herbata 250ml

[100g:80.5 kcal, b:4.6, t:2.0g w:11.5g]

SUMA DNIA:

2148.5 kcal, białko: 92.7 g, tłuszcz: 60.2g, węglowodany: 317.9g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 14 marzec 2021rok

Śniadanie I (554g) –703.7 kcal b:28.0g, t:25.9g w:91.0g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, ser żółty 40g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia , soja** /, herbata 250ml

[100g: 127.0 kcal, b:5.0 g t:4.6g w:16.4g]

Śniadanie II (180g) – 246.8 kcal b:2.7g, t:3.0g w:53.3g

* Jabłko pieczone 150g + Chrupki kukurydziane

[100g:137.1 kcal, b:1.5, t:1.6g w:29.6g]

Obiad (1445g)– 579.5 kcal b:31.1g, t:13.0g w:89.1g

* Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml / **białko mleko, gluten, jaja, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin** /

Gulasz drobiowy z jarzynami 100g/**białko mleka, mąka pszenna** /, ziemniaki

150g/**białko mleka** /, kompot 250ml + sok warzywny 1szt

[100g: 40.1kcal, b:2.1g, t:0.8g w:6.1g]

Podwieczorek (203g) –321.0 kcal b:8.6g, t:11.2g w:45.0g

* Wafle tortowe z masą **mleczno– kakaową /mleko w proszku,mąka pszenna, kakao** / + **Jogurt owocowy**

[100g: 158.1 kcal, b:4.2, t:5.5g w:22.1g]

Kolacja (562g) –452.7 kcal b:25.9g, t:11.7g w:64.9g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g/**białko mleka** /, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia** /, herbata 250ml

[100g:80.5 kcal, b:4.6, t:2.0g w:11.5g]

SUMA DNIA:

2303.7 kcal, białko: 96.3 g, tłuszcz: 64.7g, węglowodany: 343.3g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 14 marzec 2021rok

Śniadanie I (554g) –703.7 kcal b:28.0g, t:25.9g w:91.0g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, ser żółty 40g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia , soja** /, herbata 250ml

[100g: 127.0 kcal, b:5.0 g t:4.6g w:16.4g]

Śniadanie II (180g) – 246.8 kcal b:2.7g, t:3.0g w:53.3g

* Jabłko pieczone 150g + Chrupki kukurydziane

[100g:137.1 kcal, b:1.5, t:1.6g w:29.6g]

Obiad (1445g)– 579.5 kcal b:31.1g, t:13.0g w:89.1g

* Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml / **białko mleko, gluten, jaja, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin** /

Gulasz drobiowy z jarzynami 100g/**białko mleka, mąka pszenna** /, ziemniaki

150g/**białko mleka** /, kompot 250ml + sok warzywny 1szt

[100g: 40.1kcal, b:2.1g, t:0.8g w:6.1g]

Podwieczorek (203g) –321.0 kcal b:8.6g, t:11.2g w:45.0g

* Wafle tortowe z masą **mleczno– kakaową /mleko w proszku, mąka pszenna, kakao** / + **Jogurt owocowy**

[100g: 158.1 kcal, b:4.2, t:5.5g w:22.1g]

Kolacja (617g) –613.7 kcal b:29.4g, t:16.6g w:91.0g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g/**białko mleka** /, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia** /, herbata 250ml

[100g:99.4 kcal, b:4.7, t:2.6g w:14.7g]

SUMA DNIA:

2464.7 kcal, białko: 99.9 g, tłuszcz: 69.6g, węglowodany: 369.4g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 14 marzec 2021rok

Śniadanie I (554g) –703.7 kcal b:28.0g, t:25.9g w:91.0g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, ser żółty 40g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia , soja** /, herbata 250ml

[100g: 127.0 kcal, b:5.0 g t:4.6g w:16.4g]

Śniadanie II (180g) – 246.8 kcal b:2.7g, t:3.0g w:53.3g

* Jabłko pieczone 150g + Chrupki kukurydziane

[100g:137.1 kcal, b:1.5, t:1.6g w:29.6g]

Obiad (1445g)– 579.5 kcal b:31.1g, t:13.0g w:89.1g

* Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml / **białko mleko, gluten, jaja, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin** /

Gulasz drobiowy z jarzynami 100g/**białko mleka, mąka pszenna** /, ziemniaki

150g/**białko mleka** /, kompot 250ml + sok warzywny 1szt

[100g: 40.1kcal, b:2.1g, t:0.8g w:6.1g]

Podwieczorek (203g) –321.0 kcal b:8.6g, t:11.2g w:45.0g

* Wafle tortowe z masą **mleczno– kakaową /mleko w proszku,mąka pszenna, kakao** / + **Jogurt owocowy**

[100g: 158.1 kcal, b:4.2, t:5.5g w:22.1g]

Kolacja (617g) –613.7 kcal b:29.4g, t:16.6g w:91.0g.

* **Twarożek** z zieleniną 70g/**białko mleka** /, wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia** /, herbata 250ml

[100g:99.4 kcal, b:4.7, t:2.6g w:14.7g]

SUMA DNIA:

2464.7 kcal, białko: 99.9 g, tłuszcz: 69.6g, węglowodany: 369.4g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 15 marzec 2021rok

Śniadanie I (827g) –568.6 kcal b:25.3g, t:18.6g w:76.8g.

* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400 ml/**mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/, szynka 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 68.7 kcal, b:3.0 g t:2.2g w:9.2g]

Śniadanie II (150g) – 126.9 kcal b:3.8g, t:3.4g w:20.3g

* Jogurt **mleczno – owocowy** 150ml

[100g:84.6 kcal, b:2.5, t:2.2g w:13.5g]

Obiad (1277g)– 730.5 kcal b:36.1g, t:16.2g w:117.5g

* Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400ml /**gluten zbóż, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Makaron z mięsem mielonym i jarzynami w pomidorach 300g/ **mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja**/, herbata 250ml + Sok warzywny /**seler**/

[100g: 57.2kcal, b:2.8g, t:1.2g w:9.2g]

Podwieczorek (98g) –253.7 kcal b:13.0g, t:12.2g w:24.4g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ z **masłem, serem żółtym**

[100g: 258.8 kcal, b:13.2, t:12.4g w:24.8g]

Kolacja (575g) –537.1 kcal b:17.1g, t:22.9g w:68.1g.

* 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:93.4 kcal, b:2.9, t:3.9g w:11.8g]

SUMA DNIA:

2216.7 kcal, białko: 95.2 g, tłuszcz: 73.2g, węglowodany: 307.1g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 15 marzec 2021rok

Śniadanie I (827g) –568.6 kcal b:25.3g, t:18.6g w:76.8g.

* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400 ml/**mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/**, szynka 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /**, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

[100g: 68.7 kcal, b:3.0 g t:2.2g w:9.2g]

Śniadanie II (180g) –268.9 kcal b:5.2g, t:10.1g w:39.1g

* Jogurt **mleczno – owocowy** 150ml + Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy/**

[100g: 94.0 kcal, b:1.8, t:3.5g w:13.6g]

Obiad (1277g)– 730.5 kcal b:36.1g, t:16.2g w:117.5g

* Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400ml /**gluten zbóż, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/**

Makaron z mięsem mielonym i jarzynami w pomidorach 300g/ **mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja/**, herbata 250ml + Sok warzywny /**seler/**

[100g: 57.2kcal, b:2.8g, t:1.2g w:9.2g]

Podwieczorek (286g) –338.3 kcal b:13.6g, t:12.9g w:44.9g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/** z **masłem, serem żółtym** + Jabłko

[100g: 118.2 kcal, b:4.7, t:4.5g w:15.6g]

Kolacja (575g) –537.1 kcal b:17.1g, t:22.9g w:68.1g.

* 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:93.4 kcal, b:2.9, t:3.9g w:11.8g]

SUMA DNIA:

2443.3 kcal, białko: 97.3 g, tłuszcz: 80.7g, węglowodany: 346.4g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 15 marzec 2021rok

Śniadanie I (882g) –723.8 kcal b:28.8g, t:23.1g w:102.2g.

* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400 ml/**mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/, szynka 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g: 82.0 kcal, b:3.2 g t:2.6g w:11.5g]

Śniadanie II (180g) –268.9 kcal b:5.2g, t:10.1g w:39.1g

* Jogurt **mleczno – owocowy** 150ml + Ciastka deserowe /**mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy**/

[100g: 94.0 kcal, b:1.8, t:3.5g w:13.6g]

Obiad (1277g)– 730.5 kcal b:36.1g, t:16.2g w:117.5g

* Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400ml /**gluten zbóż, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Makaron z mięsem mielonym i jarzynami w pomidorach 300g/ **mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja**/, herbata 250ml + Sok warzywny /**seler**/

[100g: 57.2kcal, b:2.8g, t:1.2g w:9.2g]

Podwieczorek (286g) –338.3 kcal b:13.6g, t:12.9g w:44.9g

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ z masłem, serem żółtym + Jabłko

[100g: 118.2 kcal, b:4.7, t:4.5g w:15.6g]

Kolacja (575g) –537.1 kcal b:17.1g, t:22.9g w:68.1g.

* 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:93.4 kcal, b:2.9, t:3.9g w:11.8g]

SUMA DNIA:

2598.5 kcal, białko: 100.9 g, tłuszcz: 85.2g, węglowodany: 371.8g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 15 marzec 2021rok

Śniadanie I (882g) –723.8 kcal b:28.8g, t:23.1g w:102.2g.

* Żurek z **jajkiem** i majerankiem 400 ml/**mąka pszenna, mleko seler, jaja przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**, szynka 40g/**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorzycy/**, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g/**mąka pszenna, mąka żytnia, soja/**, herbata 250ml

[100g: 82.0 kcal, b:3.2 g t:2.6g w:11.5g]

Śniadanie II (180g) –268.9 kcal b:5.2g, t:10.1g w:39.1g

* Jogurt **mleczno – owocowy** 150ml + Ciastka deserowe **/mąka pszenna, pirosierczyn** może zawierać: **jaja, mleko, sezam i orzechy/**

[100g: 94.0 kcal, b:1.8, t:3.5g w:13.6g]

Obiad (1277g)– 730.5 kcal b:36.1g, t:16.2g w:117.5g

* Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400ml/**gluten zbóż, mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/**

Makaron z mięsem mielonym i jarzynami w pomidorach 300g/**mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja/**, herbata 250ml + Sok warzywny **/seler/**

[100g: 57.2kcal, b:2.8g, t:1.2g w:9.2g]

Podwieczorek (286g) –338.3 kcal b:13.6g, t:12.9g w:44.9g

* Kanapka 50g **/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/** z masłem, serem żółtym + Jabłko

[100g: 118.2 kcal, b:4.7, t:4.5g w:15.6g]

Kolacja (630g) –698.1 kcal b:20.7g, t:27.8g w:94.2g.

* 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:110.8 kcal, b:3.2, t:4.4g w:14.9g]

SUMA DNIA:

2759.5 kcal, białko: 104.4g, tłuszcz: 90.1g, węglowodany: 398.0g

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*