

DIETA MAMY I TRYMESTR 17 marzec 2021rok

Śniadanie I (634g) – 535.2 kcal b:24.2g, t:18.9g w:70.3g, kw.tł.nasyc.:2.7g, sól: 2.4g, cukry:7.0g.

* Pasta drobiowa z jarzynami gotowanymi 70g /**białko mleka, seler**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 84.4 kcal, b:3.8 g t:2.9g w:11.0g, kw.tł.nasyc.: 0.4g sól:0.3g cukier: 1.1g]

Śniadanie II (180g) – 292.4 kcal b:2.3g, t:10.4g w:174.8g, kw.tł.nasyc.:1.5g, sól:0.1g, cukry:36.2g.

* Jabłko pieczone + Wafelki.

[100g:162.4 kcal, b:1.2, t:5.7g w:97.1g, kw.tł.nasyc.: 0.8g, sól: 0.1g, cukry: 20.1g]

Obiad (884g)– 690.8 kcal b:28.5g, t:10.0g w:127.2g, kw.tł.nasyc.:1.6g, sól: 1.1g, cukry:38.5g.

* Zupa Solferino z ziemniakami 400ml/**mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/ Makaron z serem białym i jabłkiem 300g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja**/, herbata 250ml + Sok warzywny /**seler**/.

[100g: 78.1kcal, b:3.2g, t:1.1g w:14.3g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:0.1g, cukry:4.3g]

Podwieczorek (238g) – 281.2 kcal b:10.1g, t:6.8g w:46.0g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:1.1g, cukry:19.6g.

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/ + Jogurt owocowy

[100g: 247.7 kcal, b:4.6, t:6.5g w:43.2g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.4g, cukry:8.2g]

Kolacja (551g) – 503.4 kcal b:24.9g, t:18.6g w:62.5g, kw.tł.nasyc.:2.1g, sól: 1.4g, cukry:3.1g.

* Pasta jajeczna z majerankiem i musztardą 70g /**białko mleka, jaja, gorczyca**/, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:91.3 kcal, b:4.5, t:3.3g w:11.3g, kw.tł.nasyc.:0.3g, sól:0.2g, cukry:0.5g]

SUMA DNIA:

2303.0 kcal, białko: 90.0 g, tłuszcz: 64.7g, węglowodany: 480.8g, kwasy tłuszczowe nasycone: 7.9g, sól: 6.1g, cukry: 104.4g.

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

* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

DIETA MAMY II TRYMESTR 17 marzec 2021rok

Śniadanie I (689g) – 690.4 kcal b:27.8g, t:23.4g w:95.7g, kw.tł.nasyc.:2.7g, sól: 2.9g, cukry:7.8g.

* Pasta drobiowa z jarzynami gotowanymi 70g /**białko mleka, seler**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 100.2 kcal, b:4.0 g t:3.3g w:13.8g, kw.tł.nasyc.: 0.3g sól:0.4g cukier: 1.1g]

Śniadanie II (180g) – 292.4 kcal b:2.3g, t:10.4g w:174.8g, kw.tł.nasyc.:1.5g, sól:0.1g, cukry:36.2g.

* Jabłko pieczone + Wafelki.

[100g:162.4 kcal, b:1.2, t:5.7g w:97.1g, kw.tł.nasyc.: 0.8g, sól: 0.1g, cukry: 20.1g]

Obiad (884g)– 690.8 kcal b:28.5g, t:10.0g w:127.2g, kw.tł.nasyc.:1.6g, sól: 1.1g, cukry:38.5g.

* Zupa Solferino z ziemniakami 400ml/**mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/ Makaron z **serem białym** i jabłkiem 300g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja**/, herbata 250ml + Sok warzywny /**seler**/.

[100g: 78.1kcal, b:3.2g, t:1.1g w:14.3g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:0.1g, cukry:4.3g]

Podwieczorek (238g) – 281.2 kcal b:10.1g, t:6.8g w:46.0g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:1.1g, cukry:19.6g.

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/ + Jogurt owocowy

[100g: 247.7 kcal, b:4.6, t:6.5g w:43.2g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.4g, cukry:8.2g]

Kolacja (551g) – 503.4 kcal b:24.9g, t:18.6g w:62.5g, kw.tł.nasyc.:2.1g, sól: 1.4g, cukry:3.1g.

* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g /**białko mleka, jaja, gorczyca**/, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:91.3 kcal, b:4.5, t:3.3g w:11.3g, kw.tł.nasyc.:0.3g, sól:0.2g, cukry:0.5g]

SUMA DNIA:

2458.3 kcal, białko: 93.6 g, tłuszcz: 69.3g, węglowodany: 506.2g, kwasy tłuszczowe nasycone: 7.9g, sól: 6.6g, cukry: 105.3g.

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

* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

DIETA MAMY III TRYMESTR 17 marzec 2021rok

Śniadanie I (689g) –690.4 kcal b:27.8g, t:23.4g w:95.7g, kw.tł.nasyc.:2.7g, sól: 2.9g, cukry:7.8g.

* Pasta drobiowa z jarzynami gotowanymi 70g /**białko mleka, seler**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 100.2 kcal, b:4.0 g t:3.3g w:13.8g, kw.tł.nasyc.: 0.3g sól:0.4g cukier: 1.1g]

Śniadanie II (180g) – 292.4 kcal b:2.3g, t:10.4g w:174.8g, kw.tł.nasyc.:1.5g, sól:0.1g, cukry:36.2g.

* Jabłko pieczone + Wafelki.

[100g:162.4 kcal, b:1.2, t:5.7g w:97.1g, kw.tł.nasyc.: 0.8g, sól: 0.1g, cukry: 20.1g]

Obiad (884g)– 690.8 kcal b:28.5g, t:10.0g w:127.2g, kw.tł.nasyc.:1.6g, sól: 1.1g, cukry:38.5g.

* Zupa Solferino z ziemniakami 400ml/**mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/ Makaron z **serem białym** i jabłkiem 300g /**mąka pszenna, białko mleka, jaja**/, herbata 250ml + Sok warzywny /**seler**/.

[100g: 78.1kcal, b:3.2g, t:1.1g w:14.3g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:0.1g, cukry:4.3g]

Podwieczorek (238g) – 281.2 kcal b:10.1g, t:6.8g w:46.0g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:1.1g, cukry:19.6g.

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z pasztetem drobiowym /**białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja**/ + Jogurt owocowy

[100g: 247.7 kcal, b:4.6, t:6.5g w:43.2g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.4g, cukry:8.2g]

Kolacja (606g) –664.4 kcal b:28.5g, t:23.5g w:88.6g, kw.tł.nasyc.:2.1g, sól: 1.9g, cukry:3.9g.

* Pasta **jajeczna** z majerankiem i musztardą 70g /**białko mleka, jaja, gorczyca**/, wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/, herbata 250ml.

[100g:109.6 kcal, b:4.7, t:3.8g w:14.6g, kw.tł.nasyc.:0.3g, sól:0.3g, cukry:0.6g]

SUMA DNIA:

2619.2 kcal, białko: 97.2 g, tłuszcz: 74.2g, węglowodany: 532.3g, kwasy tłuszczowe nasycone: 7.1g, sól: 6.6g, cukry: 106.0g.

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 17 marzec 2021rok

Śniadanie I (689g) –690.4 kcal b:27.8g, t:23.4g w:95.7g, kw.tł.nasyc.:2.7g, sól: 2.9g, cukry:7.8g.

* Pasta drobiowa z jarzynami gotowanymi 70g */białko mleka, seler/*, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g */mąka pszenna, mąka żytnia, soja/*, herbata 250ml.

[100g: 100.2 kcal, b:4.0 g t:3.3g w:13.8g, kw.tł.nasyc.: 0.3g sól:0.4g cukier: 1.1g]

Śniadanie II (180g) – 292.4 kcal b:2.3g, t:10.4g w:174.8g, kw.tł.nasyc.:1.5g, sól:0.1g, cukry:36.2g.

* Jabłko pieczone + Wafelki.

[100g:162.4 kcal, b:1.2, t:5.7g w:97.1g, kw.tł.nasyc.: 0.8g, sól: 0.1g, cukry: 20.1g]

Obiad (884g)– 690.8 kcal b:28.5g, t:10.0g w:127.2g, kw.tł.nasyc.:1.6g, sól: 1.1g, cukry:38.5g.

* Zupa Solferino z ziemniakami 400ml/*mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin/* Makaron z serem białym i jabłkiem 300g */mąka pszenna, białko mleka, jaja/*, herbata 250ml + Sok warzywny */seler/*.

[100g: 78.1kcal, b:3.2g, t:1.1g w:14.3g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:0.1g, cukry:4.3g]

Podwieczorek (238g) – 281.2 kcal b:10.1g, t:6.8g w:46.0g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:1.1g, cukry:19.6g.

* Kanapka graham 50g */mąka pszenna, mąka żytnia/* z pasztetem drobiowym */białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/* + Jogurt owocowy

[100g: 247.7 kcal, b:4.6, t:6.5g w:43.2g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.4g, cukry:8.2g]

Kolacja (606g) –664.4 kcal b:28.5g, t:23.5g w:88.6g, kw.tł.nasyc.:2.1g, sól: 1.9g, cukry:3.9g.

* Pasta jajeczna z majerankiem i musztardą 70g */białko mleka, jaja, gorczyca/*, wędlina 40g */białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy/*, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo graham 100g */mąka pszenna, mąka żytnia/*, herbata 250ml.

[100g:109.6 kcal, b:4.7, t:3.8g w:14.6g, kw.tł.nasyc.:0.3g, sól:0.3g, cukry:0.6g]

SUMA DNIA:

2619.2 kcal, białko: 97.2 g, tłuszcz: 74.2g, węglowodany: 532.3g, kwasy tłuszczowe nasycone: 7.1g, sól: 6.6g, cukry: 106.0g.

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

