

DIETA MAMY I TRYMESTR 18 marzec 2021rok

Śniadanie I (532g) – 613.7 kcal b:17.6g, t:31.7g w:65.0g, kw.tł.nasyc.:9.3g, sól: 2.7g, cukry:3.1g.

* Parówka 2 szt. /**białko sojowe**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka żytnia, mąka pszenna, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 115.3 kcal, b:3.3 g t:5.9g w:12.2g, kw.tł.nasyc.: 1.7g sól:0.5g cukier: 0.5g]

Śniadanie II (150g) – 126.9 kcal b:3.8g, t:3.4g w:20.3g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.1g, cukry:18.9g.

* Jogurt **mleczno – owocowy** 150ml.

[100g:84.6 kcal, b:2.5, t:2.2g w:13.5g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry: 12.6g]

Obiad (1098g)– 843.4 kcal b:35.4g, t:20.2g w:136.2g, kw.tł.nasyc.:2.96g, sól:0.6g, cukry:12.9g.

* Zalewajka z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, 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: 76.8kcal, b:3.2g, t:1.8g w:12.4g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.0g, cukry:1.1g]

Podwieczorek (128g) – 185.2 kcal b:8.7g, t:6.0g w:25.6g, kw.tł.nasyc.:1.1g, sól:0.6g, cukry:1.2g.

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ z margaryną roślinną /**białko mleka**/ i jajkiem.

[100g: 144.6 kcal, b:4.6, t:6.7g w:20.0g, kw.tł.nasyc.:0.8g, sól:0.4g, cukry:0.9g]

Kolacja (537g) – 538.0 kcal b:21.5g, t:20.2g w:71.2g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól: 2.0g, cukry:3.6g.

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

[100g:100.1 kcal, b:4.0, t:3.7g w:13.2g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:0.6g]

SUMA DNIA:

2307.2 kcal, białko: 87.0 g, tłuszcz: 81.5g, węglowodany: 318.2g, kwasy tłuszczowe nasycone:13.5g, sól: 6.1g, cukry: 39.7g.

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 18 marzec 2021rok

Śniadanie I (532g) – 613.7 kcal b:17.6g, t:31.7g w:65.0g, kw.tł.nasyc.:9.3g, sól: 2.7g, cukry:3.1g.

* Parówka 2 szt. /**białko sojowe**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka żytnia, mąka pszenna, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 115.3 kcal, b:3.3 g t:5.9g w:12.2g, kw.tł.nasyc.: 1.7g sól:0.5g cukier: 0.5g]

Śniadanie II (180g) – 268.9 kcal b:5.2g, t:10.1g w:39.1g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.2g, cukry:22.4g.

* Jogurt **mleczno – owocowy** 150ml + Ciastka.

[100g:149.3kcal, b:2.8, t:5.6g w:21.7g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.1g, cukry: 12.4g]

Obiad (1098g)– 843.4 kcal b:35.4g, t:20.2g w:136.2g, kw.tł.nasyc.:2.96g, sól:0.6g, cukry:12.9g.

* Zalewajka z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, 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: 76.8kcal, b:3.2g, t:1.8g w:12.4g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.0g, cukry:1.1g]

Podwieczorek (278g) – 335.0 kcal b:9.2g, t:8.6g w:57.9g, kw.tł.nasyc.:2.6g, sól:0.7g, cukry:30.4g.

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ z margaryną roślinną /**białko mleka**/ i jajkiem. Jabłko.

[100g: 120.5 kcal, b:3.3, t:3.0g w:20.8g, kw.tł.nasyc.:0.9g, sól:0.2g, cukry:10.9g]

Kolacja (537g) – 538.0 kcal b:21.5g, t:20.2g w:71.2g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól: 2.0g, cukry:3.6g.

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

[100g:100.1 kcal, b:4.0, t:3.7g w:13.2g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:0.6g]

SUMA DNIA:

2599.0 kcal, białko: 89.0 g, tłuszcz:90.8g, węglowodany: 369.4g, kwasy tłuszczowe nasycone:15.0g, sól: 6.2g, cukry: 72.3g.

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 18 marzec 2021rok

Śniadanie I (587g) – 768.9 kcal b:21.1g, t:36.2g w:90.4g, kw.tł.nasyc.:9.3g, sól:3.2g, cukry:4.0g.

* Parówka 2 szt. /**białko sojowe**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka żytnia, mąka pszenna, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 130.9 kcal, b:3.5 g t:6.1g w:15.4g, kw.tł.nasyc.: 1.5g sól:0.5g cukier: 0.6g]

Śniadanie II (180g) – 268.9 kcal b:5.2g, t:10.1g w:39.1g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.2g, cukry:22.4g.

* Jogurt **mleczno – owocowy** 150ml + Ciastka.

[100g:149.3kcal, b:2.8, t:5.6g w:21.7g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.1g, cukry: 12.4g]

Obiad (1098g)– 843.4 kcal b:35.4g, t:20.2g w:136.2g, kw.tł.nasyc.:2.96g, sól:0.6g, cukry:12.9g.

* Zalewajka z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, 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: 76.8kcal, b:3.2g, t:1.8g w:12.4g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.0g, cukry:1.1g]

Podwieczorek (278g) – 335.0 kcal b:9.2g, t:8.6g w:57.9g, kw.tł.nasyc.:2.6g, sól:0.7g, cukry:30.4g.

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ z margaryną roślinną /**białko mleka**/ i jajkiem. Jabłko.

[100g: 120.5 kcal, b:3.3, t:3.0g w:20.8g, kw.tł.nasyc.:0.9g, sól:0.2g, cukry:10.9g]

Kolacja (537g) – 538.0 kcal b:21.5g, t:20.2g w:71.2g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól: 2.0g, cukry:3.6g.

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

[100g:100.1 kcal, b:4.0, t:3.7g w:13.2g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.3g, cukry:0.6g]

SUMA DNIA:

2754.2 kcal, białko:92.5 g, tłuszcz:95.3g, węglowodany: 394.8g, kwasy tłuszczowe nasycone:15.0g, sól: 6.7g, cukry: 73.2g.

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 18 marzec 2021rok

Śniadanie I (587g) – 768.9 kcal b:21.1g, t:36.2g w:90.4g, kw.tł.nasyc.:9.3g, sól:3.2g, cukry:4.0g.

* Parówka 2 szt. /**białko sojowe**/, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka żytnia, mąka pszenna, soja**/, herbata 250ml.

[100g: 130.9 kcal, b:3.5 g t:6.1g w:15.4g, kw.tł.nasyc.: 1.5g sól:0.5g cukier: 0.6g]

Śniadanie II (180g) – 268.9 kcal b:5.2g, t:10.1g w:39.1g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.2g, cukry:22.4g.

* Jogurt **mleczno – owocowy** 150ml + Ciastka.

[100g:149.3kcal, b:2.8, t:5.6g w:21.7g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.1g, cukry: 12.4g]

Obiad (1098g)– 843.4 kcal b:35.4g, t:20.2g w:136.2g, kw.tł.nasyc.:2.96g, sól:0.6g, cukry:12.9g.

* Zalewajka z ziemniakami 400ml /**mąka pszenna, mleko, przyprawa warzywna do zup może zawierać gluten, jaja, soje, 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: 76.8kcal, b:3.2g, t:1.8g w:12.4g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.0g, cukry:1.1g]

Podwieczorek (278g) – 335.0 kcal b:9.2g, t:8.6g w:57.9g, kw.tł.nasyc.:2.6g, sól:0.7g, cukry:30.4g.

* Kanapka 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/ z margaryną roślinną /**białko mleka**/ i jajkiem. Jabłko.

[100g: 120.5 kcal, b:3.3, t:3.0g w:20.8g, kw.tł.nasyc.:0.9g, sól:0.2g, cukry:10.9g]

Kolacja (587g) – 692.4 kcal b:24.4g, t:33.2g w:76.6g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól: 2.6g, cukry:4.0g.

* 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:117.9 kcal, b:4.1, t:5.6g w:13.0g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.4g, cukry:0.6g]

SUMA DNIA:

2908.6 kcal, białko:95.4 g, tłuszcz:108.4g, węglowodany:400.2g, kwasy tłuszczowe nasycone:15.0g, sól:7.3g, cukry: 73.7g.

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*