

DIETA MAMY I TRYMESTR 19 marzec 2021rok

Śniadanie I (897g) –749.3 kcal b:28.5g, t:26.3g w:100.9g,
kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:1.4g, cukry:19.1g.

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

[100g: 83.5 kcal, b:3.1 g t:2.9g w:11.2g, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.1g cukier:2.1g]

Śniadanie II (310g) – 207.3 kcal b:2.3g, t:0.8g w:47.7g, kw.tł.nasyc.:0.0g,
sól:0.2g, cukry:11.5g.

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + Wafle
ryżowe

[100g:66.8 kcal, b:0.7, t:0.2g w:15.3g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:3.7g]

Obiad (1534g)– 710.4 kcal b:31.8g, t:25.6g w:93.9g, kw.tł.nasyc.:0.5g,
sól:0.5g, cukry:11.8g.

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

Ryba soute 100g /**ryba, mąka pszenna, jaja**/, bukiet jarzyn gotowanych 100g /**białko**
mleka, mąka pszenna, seler/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml + sok
warzywny 1 szt /**seler**/

[100g: 46.3kcal, b:2.0g, t:1.6g w:6.1g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.0g, cukry:0.7g]

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 (600g) –511.7 kcal b:24.5g, t:17.6g w:67.3g, kw.tł.nasyc.:1.4g, sól:

1.4g, cukry:6.3g.

* **Jajko** w sosie **majonezowo – jogurtowym** 70g / **białko mleka, jaja**/, **ser biały** 70g,
pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/,
herbata 250ml

[100g:85.2 kcal, b:4.0, t:2.9g w:11.2g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.2g, cukry:1.0g]

SUMA DNIA:

2376.9 kcal, białko:90.7 g, tłuszcz:75.4g, węglowodany:344.4g, kwasy
tłuszczowe nasycone:2.1g, sól:3.9g, cukry:52.3g.

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 19 marzec 2021rok

Śniadanie I (897g) –749.3 kcal b:28.5g, t:26.3g w:100.9g,
kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:1.4g, cukry:19.1g.

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

[100g: 83.5 kcal, b:3.1 g t:2.9g w:11.2g, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.1g cukier:2.1g]

Śniadanie II (310g) – 207.3 kcal b:2.3g, t:0.8g w:47.7g, kw.tł.nasyc.:0.0g,
sól:0.2g, cukry:11.5g.

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe/** + Wafle
ryżowe

[100g:66.8 kcal, b:0.7, t:0.2g w:15.3g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:3.7g]

Obiad (1534g)– 710.4 kcal b:31.8g, t:25.6g w:93.9g, kw.tł.nasyc.:0.5g,
sól:0.5g, cukry:11.8g.

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

Ryba soute 100g /**ryba, mąka pszenna, jaja**/, bukiet jarzyn gotowanych 100g /**białko**
mleka, mąka pszenna, seler/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml + sok
warzywny 1 szt /**seler**/

[100g: 46.3kcal, b:2.0g, t:1.6g w:6.1g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.0g, cukry:0.7g]

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 (600g) –511.7 kcal b:24.5g, t:17.6g w:67.3g, kw.tł.nasyc.:1.4g, sól:
1.4g, cukry:6.3g.

* **Jajko** w sosie **majonezowo – jogurtowym** 70g / **białko mleka, jaja**/, **ser biały** 70g,
pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/,
herbata 250ml

[100g:85.2 kcal, b:4.0, t:2.9g w:11.2g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.2g, cukry:1.0g]

SUMA DNIA:

2376.9 kcal, białko:90.7 g, tłuszcz:75.4g, węglowodany:344.4g, kwasy
tłuszczowe nasycone:2.1g, sól:3.9g, cukry:52.3g.

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 19 marzec 2021rok

Śniadanie I (952g) – 904.5 kcal b:32.0g, t:30.8g w:126.3g,
kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:2.0g, cukry:19.9g.

* Zupa **mleczna** z kaszą manną 400g /**białko mleka, gluten zbóż**/,
dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane
100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml
[100g:95.0 kcal, b:3.3 g t:3.2g w:13.2g, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.2g cukier:2.0g]

Śniadanie II (310g) – 207.3 kcal b:2.3g, t:0.8g w:47.7g, kw.tł.nasyc.:0.0g,
sól:0.2g, cukry:11.5g.

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/ + Wafle
ryżowe

[100g:66.8 kcal, b:0.7, t:0.2g w:15.3g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:3.7g]

Obiad (1534g)– 710.4 kcal b:31.8g, t:25.6g w:93.9g, kw.tł.nasyc.:0.5g,
sól:0.5g, cukry:11.8g.

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

Ryba soute 100g /**ryba, mąka pszenna, jaja**/, bukiet jarzyn gotowanych 100g /**białko
mleka, mąka pszenna, seler**/, ziemniaki 150g /**białko mleka**/, kompot 250ml + sok
warzywny 1 szt /**seler**/

[100g: 46.3kcal, b:2.0g, t:1.6g w:6.1g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.0g, cukry:0.7g]

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 (600g) – 511.7 kcal b:24.5g, t:17.6g w:67.3g, kw.tł.nasyc.:1.4g, sól:
1.4g, cukry:6.3g.

* **Jajko** w sosie **majonezowo – jogurtowym** 70g /**białko mleka, jaja**/, **ser biały** 70g,
pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/,
herbata 250ml

[100g:85.2 kcal, b:4.0, t:2.9g w:11.2g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.2g, cukry:1.0g]

SUMA DNIA:

2532.2 kcal, białko:94.3 g, tłuszcz:79.9g, węglowodany:369.8g, kwasy
tłuszczowe nasycone:2.1g, sól:4.4g, cukry:53.2g.

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 19 marzec 2021rok

Śniadanie I (952g) –904.5 kcal b:32.0g, t:30.8g w:126.3g,
kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:2.0g, cukry:19.9g.

* Zupa **mleczna** z kaszą manną 400g /**białko mleka, gluten zbóż,**
dżem 25g, **ser żółty** 40g, pomidor 50g, sałata zielona, **masło** 15g, pieczywo mieszane
100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja,** herbata 250ml
[100g:95.0 kcal, b:3.3 g t:3.2g w:13.2g, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.2g cukier:2.0g]

Śniadanie II (310g) – 207.3 kcal b:2.3g, t:0.8g w:47.7g, kw.tł.nasyc.:0.0g,
sól:0.2g, cukry:11.5g.

* Kisiel 200ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe/** + Wafle
ryżowe

[100g:66.8 kcal, b:0.7, t:0.2g w:15.3g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:3.7g]

Obiad (1534g)– 710.4 kcal b:31.8g, t:25.6g w:93.9g, kw.tł.nasyc.:0.5g,
sól:0.5g, cukry:11.8g.

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

Ryba soute 100g /**ryba, mąka pszenna, jaja,** bukiet jarzyn gotowanych 100g /**białko
mleka, mąka pszenna, seler,** ziemniaki 150g /**białko mleka,** kompot 250ml + sok
warzywny 1 szt /**seler/**

[100g: 46.3kcal, b:2.0g, t:1.6g w:6.1g, kw.tł.nasyc.:0.0g, sól:0.0g, cukry:0.7g]

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 (655g) –672.7 kcal b:28.1g, t:22.5g w:93.4g, kw.tł.nasyc.:1.4g, sól:
1.9g, cukry:7.1g.

* **Jajko** w sosie **majonezowo – jogurtowym** 70g / **białko mleka, jaja,** **ser biały** 70g,
pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia,**
herbata 250ml

[100g:102.7 kcal, b:4.2, t:3.4g w:14.2g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.2g, cukry:1.0g]

SUMA DNIA:

2693.1 kcal, białko:97.8 g, tłuszcz:84.8g, węglowodany:395.9g, kwasy
tłuszczowe nasycone:2.1g, sól:4.9g, cukry:54.0g.

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

