

DIETA MAMY I TRYMESTR 21 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (677.5g) – 514.5 kcal b:18.6g, t:13.0g w:83.6g,
kw.ł.nasyc.:0.1g, sól:1.5g, cukry:21.3g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pomidor 50g, sałata zielona, **ser topiony** 17.5g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna i żytnia**/, herbata 250ml + Jabłko
[100g: 75.9 kcal, b:2.7 g t:1.9g w:12.3g, kw.ł.nasyc.:0.0g sól:0.2g cukier:3.1g]

Śniadanie II (275g) – 195.4 kcal b:6.8g, t:4.5g w:31.8g, kw.ł.nasyc.:0.0g,
sól:0.2g, cukry:16.3g.

* Budyń 200ml /może zawierać: **soję mleko, gluten, orzechy laskowe**/.

[100g:71.0 kcal, b:2.4, t:1.6g w:11.5g, kw.ł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:5.9g]

Obiad (1340g)– 660.3 kcal b:14.6g, t:7.1g w:139.1g, kw.ł.nasyc.:1.6g,
sól:0.2g, cukry:33.0g.

* Zupa jarzynowa z zacierką i ziemniakami 400ml/**mąka pszenna, jaja, białko mleka, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i tulin**/

Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300g, herbata 250ml + Sok warzywny /**seler**/
[100g: 49.2 kcal, b:1.0g, t:0.5g w:10.3g, kw.ł.nasyc.:0.1g, sól:0.0g, cukry:2.4g]

Podwieczorek (125g) – 184.7 kcal b:8.7g, t:6.0g w:25.5g, kw.ł.nasyc.:1.1g,
sól:0.6g, cukry:1.2g.

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

[100g: 147.7 kcal, b:6.9, t:4.8g w:20.4g, kw.ł.nasyc.:0.8g, sól:0.4g, cukry:0.9g]

Kolacja (575g) – 636.7 kcal b:19.3g, t:29.9g w:75.4g, kw.ł.nasyc.:1.5g, sól:
2.8g, cukry:4.2g.

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

[100g:110.7 kcal, b:3.3, t:5.2g w:13.1g, kw.ł.nasyc.:0.2g, sól:0.4g, cukry:0.7g]

SUMA DNIA:

2191.6 kcal, białko:67.9g, tłuszcz:60.6g, węglowodany:355.5g,
kwasy tłuszczowe nasycone:4.2g, sól:5.4g, cukry:76.1g.

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

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 21 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (677.5g) – 514.5 kcal b:18.6g, t:13.0g w:83.6g,
kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:1.5g, cukry:21.3g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pomidor 50g, sałata zielona, **ser topiony** 17.5g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna i żytnia**/, herbata 250ml + Jabłko
[100g: 75.9 kcal, b:2.7 g t:1.9g w:12.3g, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.2g cukier:3.1g]

Śniadanie II (305g) – 292.3 kcal b:8.9g, t:5.0g w:52.9g, kw.tł.nasyc.:0.0g,
sól:0.2g, cukry:16.6g.

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

[100g:95.8 kcal, b:2.9, t:1.6g w:17.3g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:5.4g]

Obiad (1340g)– 660.3 kcal b:14.6g, t:7.1g w:139.1g, kw.tł.nasyc.:1.6g,
sól:0.2g, cukry:33.0g.

* Zupa jarzynowa z zacierką i ziemniakami 400ml/**mąka pszenna, jaja, białko mleka, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300g, herbata 250ml + Sok warzywny /**seler**/
[100g: 49.2 kcal, b:1.0g, t:0.5g w:10.3g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:0.0g, cukry:2.4g]

Podwieczorek (275g) – 311.6 kcal b:12.4g, t:9.4g w:45.8g,
kw.tł.nasyc.:1.1g, sól:0.8g, cukry:20.1g.

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z **masłem i jajkiem** + **Jogurt owocowy** 1 szt.

[100g: 113.3 kcal, b:4.5, t:3.4g w:16.6g, kw.tł.nasyc.:0.4g, sól:0.2g, cukry:7.3g]

Kolacja (575g) – 636.7 kcal b:19.3g, t:29.9g w:75.4g, kw.tł.nasyc.:1.5g, sól:
2.8g, cukry:4.2g.

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

[100g:110.7 kcal, b:3.3, t:5.2g w:13.1g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.4g, cukry:0.7g]

SUMA DNIA:

2415.4 kcal, białko:73.8g, tłuszcz:64.4g, węglowodany:396.8g,
kwasy tłuszczowe nasycone:4.2g, sól:5.6g, cukry:95.3g.

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

* *Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 21 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (732.5g) –669.7 kcal b:22.1g, t:17.6g w:109.0g,
kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:2.0g, cukry:22.2g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pomidor 50g, sałata zielona, **ser topiony** 17.5g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna i żytnia**/, herbata 250ml + Jabłko
[100g: 91.4 kcal, b:3.0 g t:2.4g w:14.8g, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.2g cukier:3.0g]

Śniadanie II (305g) – 292.3 kcal b:8.9g, t:5.0g w:52.9g, kw.tł.nasyc.:0.0g,
sól:0.2g, cukry:16.6g.

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

[100g:95.8 kcal, b:2.9, t:1.6g w:17.3g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:5.4g]

Obiad (1340g)– 660.3 kcal b:14.6g, t:7.1g w:139.1g, kw.tł.nasyc.:1.6g,
sól:0.2g, cukry:33.0g.

* Zupa jarzynowa z zacierką i ziemniakami 400ml/**mąka pszenna, jaja, białko mleka, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300g, herbata 250ml + Sok warzywny /**seler**/
[100g: 49.2 kcal, b:1.0g, t:0.5g w:10.3g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:0.0g, cukry:2.4g]

Podwieczorek (275g) – 311.6 kcal b:12.4g, t:9.4g w:45.8g,
kw.tł.nasyc.:1.1g, sól:0.8g, cukry:20.1g.

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z **masłem i jajkiem** + **Jogurt owocowy** 1 szt.

[100g: 113.3 kcal, b:4.5, t:3.4g w:16.6g, kw.tł.nasyc.:0.4g, sól:0.2g, cukry:7.3g]

Kolacja (575g) –636.7 kcal b:19.3g, t:29.9g w:75.4g, kw.tł.nasyc.:1.5g, sól:
2.8g, cukry:4.2g.

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

[100g:110.7 kcal, b:3.3, t:5.2g w:13.1g, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.4g, cukry:0.7g]

SUMA DNIA:

2570.6 kcal, białko:77.4g, tłuszcz:69.0g, węglowodany:422.2g,
kwasy tłuszczowe nasycone:4.2g, sól:6.1g, cukry:96.1g.

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

* *Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 21 kwiecień 2021rok

Śniadanie I (732.5g) –669.7 kcal b:22.1g, t:17.6g w:109.0g,
kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:2.0g, cukry:22.2g.

* Wędlina 40g /**białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy**/, pomidor 50g, sałata zielona, **ser topiony** 17.5g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna i żytnia**/, herbata 250ml + Jabłko
[100g: 91.4 kcal, b:3.0 g t:2.4g w:14.8g, kw.tł.nasyc.:0.0g sól:0.2g cukier:3.0g]

Śniadanie II (305g) – 292.3 kcal b:8.9g, t:5.0g w:52.9g, kw.tł.nasyc.:0.0g,
sól:0.2g, cukry:16.6g.

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

[100g:95.8 kcal, b:2.9, t:1.6g w:17.3g, kw.tł.nasyc.: 0.0g, sól: 0.0g, cukry:5.4g]

Obiad (1340g)– 660.3 kcal b:14.6g, t:7.1g w:139.1g, kw.tł.nasyc.:1.6g,
sól:0.2g, cukry:33.0g.

* Zupa jarzynowa z zacierką i ziemniakami 400ml/**mąka pszenna, jaja, białko mleka, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i lubin**/

Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300g, herbata 250ml + Sok warzywny /**seler**/
[100g: 49.2 kcal, b:1.0g, t:0.5g w:10.3g, kw.tł.nasyc.:0.1g, sól:0.0g, cukry:2.4g]

Podwieczorek (275g) – 311.6 kcal b:12.4g, t:9.4g w:45.8g,
kw.tł.nasyc.:1.1g, sól:0.8g, cukry:20.1g.

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z **masłem i jajkiem** + **Jogurt owocowy** 1 szt.

[100g: 113.3 kcal, b:4.5, t:3.4g w:16.6g, kw.tł.nasyc.:0.4g, sól:0.2g, cukry:7.3g]

Kolacja (630g) –797.7 kcal b:22.9g, t:34.8g w:101.5g, kw.tł.nasyc.:1.5g,
sól:3.3g, cukry:5.0g.

* Pasta **rybno** - jarzynowa 70g/ **ryba-makrela, seler, białko mleka**/, dżem 25g, pomidor 50g, humus 50g /**sezam**/, **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, kw.tł.nasyc.:0.2g, sól:0.5g, cukry:0.7g]

SUMA DNIA:

2731.6 kcal, białko:81.0g, tłuszcz:73.9g, węglowodany:448.3g,
kwasy tłuszczowe nasycone:4.2g, sól:6.6g, cukry:96.9g.

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

* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.