

27.09.2021 Poniedziałek

Rodzaj diety		Śniadanie		II śniadanie				Obiad		Podwieczorek				Kolacja	
<b>Podstawowa</b>		Herbata 200ml, chleb razowy 70g(2 kromki), bułka pszenna 80g, masło extra 20g, serek grani 60g, rzodkiewka 50g Alergeny:1,7		I trymestr: owsianka na mleku z rodzynkami 100g II trymestr: owsianka na mleku z rodzynkami 200g III trymestr: owsianka na mleku z rodzynkami 250g Okres laktacji: owsianka na mleku z rodzynkami 300g Alergeny:1,7				Zupa z kalafiora 300ml, makaron pełnoziarnisty 200g, sos dyniowo-marchewkowy z mięsem wieprzowym 200g Alergeny: 1,7,9		I trymestr: pieczone frytki warzywne z marchewki, pietruszki i selera 100g II trymestr: pieczone frytki warzywne z marchewki, pietruszki i selera 200g III trymestr: pieczone frytki warzywne z marchewki, pietruszki i selera 250g Okres laktacji: pieczone frytki warzywne z marchewki, pietruszki i selera 300g Alergeny:9				Herbata 200ml, chleb pszenno-żytni 35g(1 kromka), chleb razowy 70g(2 kromki), masło extra 20g, paszтет drobiowy 60g, ogórek kiszony 50g Alergeny: 1,7	
				I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji			I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji		
Energia (kcal)	2271	520		154	308	308	385	846		123	246	369	369	628	
Białko (g)	96	17		5	10	10	13	56		3	6	9	9	15	
Tłuszcz (g)	99	30		4	8	8	10	31		6	12	18	18	28	
Węglowodany (g)	229	76		26	52	52	65	79		17	34	51	51	31	
Sól (g)	4,2	1,5		0,1	0,2	0,2	0	1		0,1	0,2	0,3	0,3	1,5	
Cukry proste (g)	33	6		5	10	10	13	11		5	10	15	15	6	
Kw. Tł. Nasycone (g)	31	8		2	4	4	5	12		2	4	6	6	7	
Kw. Tł. Nienasycone (g)	26	5		1	2	2	3	10		4	8	12	12	6	
W przeliczeniu na 100g															
Energia (kcal)		186		154				98		123			331		
Białko (g)		6		5				113		3			8		
Tłuszcz (g)		11		4				7		6			15		
Węglowodany (g)		27		26				4		17			16		
Sól (g)		1		0,1				11		0,1			1		

Cukry proste (g)		2	5	0	5	3
Kw. Tł. Nasycone (g)		3	2	1	2	4
Kw. Tł. Nienasycone (g)		2	1	2	4	3

\*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby, 5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9- seler, 10-gorczyca, 11-sezam

28.09.2021 Wtorek

Rodzaj diety		Śniadanie	II śniadanie				Obiad	Podwieczorek				Kolacja
<b>Podstawowa</b>		Herbata 200ml, chleb razowy 70g(2 kromki), bułka pszenna 80g, masło extra 20g, pasta z jaj 80g, sałata liście Alergeny: 1,3,7	I trymestr: sałatka z selera naciowego 100g II trymestr: sałatka z selera naciowego 200g III trymestr: sałatka z selera naciowego 250g Okres laktacji: sałatka z selera naciowego 300g Alergeny: 9				Krem buraczkowy 300ml, ryż brązowy 200g, warzywne curry z mleczkiem kokosowym 200g Alergeny: 1,7,9	I trymestr: koktajl malinowy 150g II trymestr: koktajl malinowy 200g III trymestr: koktajl malinowy 250g Okres laktacji: koktajl malinowy 300g Alergeny: 1,7				Herbata 200ml, chleb pszenno-35g(1 kromka), chleb razowy 70g(2 kromki), masło extra 20g, szynka drobiowa 60g(3p), pomidor 50g Alergeny: 1,3,7
			I trymestr	II trymestr	III trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II trymestr	III trymestr	Okres laktacji	
Energia (kcal)	2131	535	164	328	328	410	675	189	324	421	421	568
Białko (g)	90	20	3	6	6	7,5	40	5	8	10	10	22
Tłuszcz (g)	77	25	2	4	4	5	18	6	12	15	15	26
Węglowodany (g)	290	75	35	70	70	87,5	91	30	49	62	62	59
Sól (g)	2,9	1	0,1	0,2	0,2	0,25	1	0,3	0,3	0,3	0,3	0,5
Cukry proste (g)	25	5	5	10	10	12,5	7	4	6	8	8	4
Kw. Tł. Nasycone (g)	29	7	2	4	4	5	8	1	2	2	2	11
Kw. Tł. Nienasycone (g)	29	8	3	6	6	7,5	7	2	4	4	4	9
W przeliczeniu na 100g												

Energia (kcal)		191	109	141	226	242
Białko (g)		7	2	4	5	9
Tłuszcz (g)		9	1	7	4	11
Węglowodany (g)		27	23	17	43	25
Sól (g)		0	0	0	1	0
Cukry proste (g)		2	3	1	7	2
Kw. Tł. Nasycone (g)		3	1	2	4	5
Kw. Tł. Nienasycone (g)		3	2	1	3	4

\*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby, 5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9-seler, 10-gorzyczka, 11-sezam

29.09.2021 Środa

Rodzaj diety		Śniadanie	II śniadanie				Obiad	Podwieczorek				Kolacja
<b>Podstawowa</b>		Kawa z mlekiem 200ml, chleb razowy 70g(2 kromki), bułka pszenna 80g, masło extra 20g, pasta mięsno-warzywna 60g, ogórek kiszony 50g Alergeny:1,7	I trymestr: jogurt z granolą 100g, kiwi 1szt II trymestr: jogurt z granolą 200g, kiwi 2 szt III trymestr: jogurt z granolą 250g, kiwi 2szt Okres laktacji: jogurt z granolą 300g, kiwi 2szt Alergeny:1,7,8				Rosół drobiowo-wołowy z makaronem 300ml, Ziemniaki 200g, sos lekko pieczeniowy 50g, pałka z kurczaka pieczona w ziołach 120g, mizeria z koperkiem 150g Alergeny:1,7,9	I trymestr: warzywa (pomidor, ogórek, sałata) z mozzarellą 100g II trymestr: warzywa (pomidor, ogórek, sałata) z mozzarellą 150g III trymestr: warzywa (pomidor, ogórek, sałata) z mozzarellą 200g Okres laktacji: warzywa (pomidor, ogórek, sałata) z mozzarellą 250g Alergeny:7				Herbata 200ml, chleb pszenno-żytni 35g(1 kromka), chleb razowy 70g(2 kromki), masło extra 20g, ser żółty 60g(3p), pomidor 50g Alergeny:1,7
			I trymestr	II trymestr	III trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II trymestr	III trymestr	Okres laktacji	
Energia (kcal)	2326	614	169	338	338	410	744	196	392	490	490	603
Białko (g)	128	18	6	12	12	15	60	8	16	20	20	36
Tłuszcz (g)	87,5	23	2	4	4	5	19	10	20	25	25	33,5
Węglowodany (g)	343	86	34	68	68	79	120	19	38	47,5	47,5	84
Sól (g)	4,6	1	0,1	0,2	0,2	0,5	1	0,1	0,2	0,25	0,25	2,4
Cukry proste (g)	31	5	6	12	12	15	7	5	10	12,5	12,5	8
Kw. Tł. Nasycone (g)	36	8	2	4	4	6	11	2	4	5	5	13

Kw. Tł. Nienasycone (g)	26,5	6	0,5	1	1	2	8	3	6	7	7	9
		W przeliczeniu na 100g										
<i>Energia (kcal)</i>		219		94		97		196		257		
<i>Białko (g)</i>		6		3		8		8		15		
<i>Tłuszcz (g)</i>		8		1		2		10		14		
<i>Węglowodany (g)</i>		31		19		16		19		36		
Sól (g)		0		0		0		0,1		1		
Cukry proste (g)		2		3		1		5		3		
Kw. Tł. Nasycone (g)		3		1		1		2		6		
Kw. Tł. Nienasycone (g)		2		0		1		3		4		

\*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby, 5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9- seler, 10-gorczyca, 11-sezam

30.09.2021 Czwartek

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie				Obiad	Podwieczorek				Kolacja	
<b>Podstawowa</b>	Herbata 200ml, chleb razowy 70g (2 kromki), bułka pszenna 80g, masło extra 20g, kiełbaski drobiowe 2 szt., ketchup 20g, sałata liście Alergeny: 1,7	I trymestr: jogurt naturalny 100g + jabłko 1szt II trymestr: jogurt naturalny 200g + jabłko 1szt III trymestr: jogurt naturalny 200g + jabłko 2szt Okres laktacji: jogurt naturalny 300g + jabłko 2szt Alergeny: 7,8				Zupa brokułowa 300ml, ryż brązowy 200g, pulpet wieprzowy z marchewką 90g, sos pomidorowy 50g, fasolka szparagowa 150g Alergeny: 1,3,7,9	I trymestr: sałatka z roszponki, pomidora i ogórka z grzankami 100g II trymestr: sałatka z roszponki, pomidora i ogórka z grzankami 150g III trymestr: sałatka z roszponki, pomidora i ogórka z grzankami 200g Okres laktacji: sałatka z roszponki, pomidora i ogórka z grzankami 250g				Herbata 200ml, chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka), chleb razowy 70g (2 kromki), masło extra 20g, twarożek z ziołami 60g, pomidor 50g Alergeny: 1,7	
		I trymestr	II trymestr	III trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II trymestr	III trymestr	Okres laktacji		
<i>Energia (kcal)</i>	2187	582	238	476	476	595	736	113	226	339	339	518
<i>Białko (g)</i>	96	24	4	8	8	10	51	5	10	15	15	12

<i>Tłuszcz (g)</i>	75	22	7	14	14	17,5	17	6	12	18	18	23
<i>Węglowodany (g)</i>	267	58	34	68	68	85	97	10	20	30	30	68
<i>Sól (g)</i>	3,6	0,5	0,1	0,2	0,2	0,25	2	0,5	1	1,5	1,5	0,5
<i>Cukry proste (g)</i>	25	4	8	16	16	20	6	3	6	9	9	4
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>	27	9	2	4	4	5	9	2	4	6	6	5
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>	26	9	1	2	2	2,5	7	3	6	9	9	6
		W przeliczeniu na 100g										
<i>Energia (kcal)</i>		166		238			99		113			220
<i>Białko (g)</i>		7		4			7		5			5
<i>Tłuszcz (g)</i>		6		7			2		6			10
<i>Węglowodany (g)</i>		17		34			13		10			29
<i>Sól (g)</i>		0		0,1			0		0,5			0
<i>Cukry proste (g)</i>		1		8			1		3			2
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>		3		2			1		2			2
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>		3		1			1		3			3

\*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby, 5-orzechy arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9-seler, 10-gorczyca, 11-sezam