

Jadłospis 05.05.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 40g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, rzodkiewka 30g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	109,4	5,1	5,5	10,3	2,4	0,4	3,3
Porcja	530,8	24,8	26,7	50,0	12,0	2,0	16,3

II śniadanie: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	74,2	2,6	0,9	14,7	10,8	0,03	0,3
Porcja	207,8	7,3	2,6	41,2	30,4	0,1	1,1

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300g[G,1,3,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 70g[D,1,3,7], ryż 100g[G,1], buraczki gotowane 150g [7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	93,9	5,3	1,7	14,8	2,7	0,1	0,3
Porcja	592,1	34,0	11,1	93,5	17,4	0,7	2,5

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

Kolacja: Płatki owsiane na mleku 200g[1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], paszтет 40g[1,3,6,7,9], pomidor 80g, sałata 15g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	124,9	4,6	5,5	14,8	2,3	0,3	2,8
Porcja	537,3	20,0	23,8	63,8	10,3	1,6	12,3

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łf
100g	118,2	5,1	5,1	13,7	4,8	0,4	3,0
Porcja	638,4	27,4	27,3	74,0	26,1	2,3	16,4

II śniadanie: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	78,7	2,4	0,8	16,2	11,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	35,9	0,1	1,1

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 90g[D,1,3,7], ryż 140g[G,1], buraczki gotowane 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	100,5	5,4	1,7	16,4	2,4	0,1	0,4
Porcja	743,9	40,0	13,0	121,8	18,3	0,7	3,3

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

Kolacja: Płatki owsiane na mleku 250g[1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], paszтет 50g[1,3,6,7,9], pomidor 80g, sałata 15g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	127,4	5,0	5,4	15,1	2,6	0,3	2,7
Porcja 490	624,4	24,5	26,9	74,4	13,0	1,8	13,5

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 40g[7], dżem wiśniowy 25g, masło 15g[7], ogórek 80g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	128,2	5,3	5,2	15,3	4,9	0,4	3,1

Porcja	666,9	28,0	27,3	79,8	25,7	2,5	16,4
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Jabłko pieczone z twarożkiem i rodzynkami 1 szt.[Piec,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	78,7	2,4	0,8	16,2	11,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	35,9	0,1	1,1

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 90g[D,1,3,7], ryż 140g[G,1], buraczki gotowane 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	100,5	5,4	1,7	16,4	2,4	0,1	0,4
Porcja	743,9	40,0	13,0	121,8	18,3	0,7	3,3

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

Kolacja: Płatki owsiane na mleku 250g[1,7], chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], pasztet 50g[1,3,6,7,9], pomidor 80g, sałata 15g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	131,6	5,1	5,4	16,3	2,6	0,3	2,7
Porcja	658,3	25,4	27,0	81,5	13,1	1,9	13,5

Alergeny występujące w posiłkach: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki.

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piec – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie.

Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie