

Jadłospis 29.05.2020

Dieta Mamy – I trymestr

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	109,6	4,6	5,1	11,6	3,7	0,3	3,1
Porcja	520,8	22,3	24,5	55,1	17,7	1,8	15,0

II śniadanie: Pudding ryżowy z mussem jabłkowym 150g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	150,1	2,9	0,9	33,6	10,9	0,1	0,3
Porcja	225,1	4,4	1,4	50,4	16,4	0,1	0,5

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem 300g[G,1,3,7,9], kotlety jajeczne 70g[S,1,3], ziemniaki puree 150g[G,7], buraczki gotowane 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	87,1	3,4	2,9	12,3	2,3	0,1	0,5
Porcja	592,4	23,7	20,3	83,8	16,2	0,9	4,0

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: Chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], galaretka z ryby z jarzynami 1 szt.[4,9,10], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	269,2	17,8	7,8	33,5	7,5	0,7	4,6
Porcja	498,1	33,0	14,5	62,0	13,9	1,4	8,6

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łf
100g	124,4	5,7	5,6	13,2	3,4	0,4	3,3
Porcja	653,6	30,4	29,6	69,7	17,9	2,6	17,8

II śniadanie: Pudding ryżowy z mussem jabłkowym 150g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	150,1	2,9	0,9	33,6	10,9	0,1	0,3
Porcja	225,1	4,4	1,4	50,4	16,4	0,1	0,5

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], kotlety jajeczne 70g[S,1,3], ziemniaki puree 200g[G,7], buraczki gotowane 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	87,6	3,4	2,7	12,9	2,1	0,1	0,6
Porcja	683,5	26,7	21,7	101,1	16,9	0,9	4,7

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: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], galaretką z ryby z jarzynami 1 szt.[4,9,10], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	263,9	16,5	6,9	35,6	6,5	0,7	4,0
Porcja	567,4	35,5	15,0	76,7	14,0	1,7	8,7

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], sałata 30g, pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	128,5	5,8	5,5	14,3	3,3	0,5	3,3

Porcja	687,5	31,3	29,7	76,8	18,0	2,7	17,8
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Pudding ryżowy z mussem jabłkowym 150g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	150,1	2,9	0,9	33,6	10,9	0,1	0,3
Porcja	225,1	4,4	1,4	50,4	16,4	0,1	0,5

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], kotlety jajeczne 70g[S,1,3], ziemniaki puree 200g[G,7], buraczki gotowane 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	95,8	3,3	3,4	13,5	2,3	0,1	0,6
Porcja	747,8	26,3	27,0	105,3	18,2	0,9	5,2

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
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: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], galaretkę z ryby z jarzynami 1 szt.[4,9,10], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	263,9	16,5	6,9	35,6	6,5	0,7	4,0
Porcja	567,4	35,5	15,0	76,7	14,0	1,7	8,7

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, Piecz – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie.

Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie