

Jadłospis 04.06.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], pasta z tuńczyka z zieleciną 60g[4,7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	185,5	10,3	7,5	19,7	2,1	0,6	4,0
Porcja	482,5	27,0	19,6	51,4	5,5	1,8	10,4

II śniadanie: 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

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami 300g[G,1,7,9], sznycel drobiowy 80g[S,1,3], ziemniaki puree 150g[G,7], mizeria 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	83,1	4,9	2,7	10,4	2,2	0,1	0,4
Porcja	648,5	38,5	21,3	81,6	17,5	0,7	3,2

Podwieczorek: Mus jabłkowy z płatkami owsianymi i rodzynkami 150g [1]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	128,2	2,4	1,6	27,7	14,4	0,0	0,2
Porcja	192,4	3,7	2,4	41,6	21,7	0,0	0,4

Kolacja: Kasza manna na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica góralska 30g[1,6,7,9], masło 15g[7], pomidor 80g, sałata 30g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	118,3	4,5	4,1	16,3	2,3	0,3	2,4
Porcja	514,9	19,8	18,0	71,3	10,4	1,7	10,7

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łf
100g	212,1	13,1	7,7	23,3	2,5	0,9	3,8
Porcja	625,9	38,8	22,9	68,9	7,5	2,7	11,3

II śniadanie: 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

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami i słonecznikiem 350g[G,1,7,9], sznyceł drobiowy 80g[S,1,3], ziemniaki puree 200g[G,7], mizeria 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	86,4	4,7	2,8	11,1	2,1	0,1	0,4
Porcja	761,1	42,1	25,3	98,2	18,8	0,8	4,1

Podwieczorek: Mus jabłkowy z płatkami owsianymi i rodzynkami 180g [1]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	129,8	2,5	1,5	28,2	14,7	0,0	0,2
Porcja	233,7	4,5	2,8	50,9	26,5	0,0	0,5

Kolacja: Kasza manna na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], polędwica góralska 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], pomidor 80g, sałata 30g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	124,5	5,2	3,9	17,7	2,1	0,5	2,2
Porcja	604,2	25,6	19,2	86,2	10,5	2,5	11,1

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z tuńczyka z zieleniną 80g[4,7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	212,1	13,1	7,7	23,3	2,5	0,9	3,8

Porcja	625,9	38,8	22,9	68,9	7,5	2,7	11,3
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

II śniadanie: 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

Obiad: Zupa ryżowa 350g[G,7,9], kotlet mielony drobiowy 80g[D,1,3], ziemniaki puree 200g[G,7], mizeria 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	83,2	4,3	1,7	13,3	2,0	0,1	0,2
Porcja	732,8	38,5	15,1	117,3	17,9	0,6	2,3

Podwieczorek: Mus jabłkowy z płatkami owsianymi i rodzynkami 180g [1]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	129,8	2,5	1,5	28,2	14,7	0,0	0,2
Porcja	233,7	4,5	2,8	50,9	26,5	0,0	0,5

Kolacja: Kasza manna na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica góralska 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], pomidor 80g, sałata 30g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	128,9	5,3	3,8	18,8	2,1	0,5	2,2
Porcja	638,1	26,5	19,2	93,3	10,6	2,6	11,1

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