

Jadłospis 07.06.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], serek wiejski z zieleciną i pestkami dyni 80g[7], rzodkiewka 30g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	169,1	7,7	7,6	18,1	2,3	0,6	4,1
Porcja	499,1	22,9	22,6	53,6	6,8	2,0	12,0

II śniadanie: Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	136,9	4,9	2,2	25,1	10,9	0,1	1,1
Porcja	232,8	8,4	3,8	42,6	18,6	0,2	1,9

Obiad: Krupnik z ziemniakami 300g[G,1,9], kurczak pieczony 80g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7] sałata z jogurtem 130g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	85,3	4,3	2,5	12,1	2,0	0,1	0,5
Porcja	648,6	33,2	19,4	92,0	15,5	0,5	4,4

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], sałatka ryżowa z szynką drobiową 100g[1,6,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	242,1	8,0	8,6	34,3	1,8	0,9	4,3
Porcja	496,5	16,4	17,8	70,5	3,8	1,9	8,9

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], serek wiejski z zieleniną i pestkami dyni 100g[7], rzodkiewka 30g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	170,6	8,1	6,9	19,9	2,2	0,7	3,6
Porcja	588,6	27,9	24,0	68,9	7,6	2,5	12,6

II śniadanie: Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	136,9	4,9	2,2	25,1	10,9	0,1	1,1
Porcja	232,8	8,4	3,8	42,6	18,6	0,2	1,9

Obiad: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], kurczak pieczony 80g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], sałata z jogurtem 130g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	93,7	4,1	2,8	13,6	1,9	0,1	0,5
Porcja	806,6	36,1	24,8	117,3	16,6	0,6	4,9

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], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], sałatka ryżowa z szynką drobiową 100g[1,6,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	240,7	8,0	7,7	36,2	1,6	0,9	3,8
Porcja	565,8	18,9	18,3	85,1	3,9	2,2	9,0

Dieta Mamy – III trymestr

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
--	-------------------------	--------	---------	--------------------	-------	-----	----------------

100g	170,6	8,1	6,9	19,9	2,2	0,7	3,6
Porcja	588,6	27,9	24,0	68,9	7,6	2,5	12,6

II śniadanie: Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	136,9	4,9	2,2	25,1	10,9	0,1	1,1
Porcja	232,8	8,4	3,8	42,6	18,6	0,2	1,9

Obiad: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], kurczak pieczony 80g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], sałata z jogurtem 130g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	93,7	4,1	2,8	13,6	1,9	0,1	0,5
Porcja	806,6	36,1	24,8	117,3	16,6	0,6	4,9

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], sałatka ryżowa z szynką drobiową 100g[1,6,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	240,7	8,0	7,7	36,2	1,6	0,9	3,8
Porcja	565,8	18,9	18,3	85,1	3,9	2,2	9,0

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], serek wiejski z zieleniną i pestkami dyni 100g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	185,1	8,7	7,5	21,4	2,2	0,7	4,0
Porcja	583,3	27,6	23,9	67,5	7,0	2,5	12,6

II śniadanie: Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	136,9	4,9	2,2	25,1	10,9	0,1	1,1
Porcja	232,8	8,4	3,8	42,6	18,6	0,2	1,9

Obiad: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], kurczak pieczony 80g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], sałata z jogurtem 130g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	93,7	4,1	2,8	13,6	1,9	0,1	0,5
Porcja	806,6	36,1	24,8	117,3	16,6	0,6	4,9

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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], sałatka ryżowa z szynką drobiową 100g[1,6,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	244,2	8,0	7,7	37,1	1,1	0,9	3,8
Porcja	574,0	18,8	18,2	87,2	2,6	2,2	9,0

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