

Jadłospis 06.07.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 200g[G,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica wieśniowa 30g[1,6,7,9], masło 15g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	119,7	4,8	4,4	15,6	2,5	0,5	2,6
Porcja	485,0	19,5	18,2	63,4	10,4	2,1	10,8

II śniadanie: Pudding ryżowy z musem 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: Krupnik z ziemniakami 300g[G,9], kotlet wołowy duszony 60g[D,1,3], ziemniaki puree 150g[G,7], mizeria z jogurtem 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	127,2	5,9	3,9	17,8	2,1	0,1	0,9
Porcja	674,4	31,6	20,9	94,4	10,9	0,6	5,2

Podwieczorek: Kisiel z truskawkami 200g[G,1], biszkopty 10g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	94,9	0,7	0,5	22,1	14,7	0,04	0,1
Porcja	199,3	1,6	1,2	46,4	31,0	0,1	0,3

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną i pestkami dyni 60g[7], rzodkiewka 30g, pomidor 80g, kawa z mlekiem 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	114,4	5,9	4,7	12,4	4,4	0,2	2,8
Porcja	543,7	28,3	22,6	59,3	20,9	1,2	13,3

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica wiśniowa 50g[1,6,7,9], masło 15g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	127,6	5,6	4,0	17,8	2,6	0,6	2,3
Porcja	657,3	29,3	20,7	91,9	13,4	3,1	11,9

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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: Krupnik z ziemniakami 350g[G,9], kotlet wołowy duszony 80g[D,1,3], ziemniaki puree 200g[G,7], mizeria z jogurtem 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	103,4	4,8	2,9	15,1	1,4	0,1	0,7
Porcja	816,9	38,4	23,0	119,4	11,7	0,7	6,0

Podwieczorek: Kisiel z truskawkami 200g[G,1], biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	107,6	1,1	0,8	24,1	15,2	0,04	0,2
Porcja	236,8	2,5	1,9	53,2	33,5	0,1	0,5

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną i pestkami dyni 90g[7], pomidor 80g, rzodkiewka 30g, kawa z mlekiem 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	118,4	6,5	4,5	13,4	3,9	0,2	2,5
Porcja	669,3	37,2	25,6	76,2	22,4	1,6	14,5

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica wiśniowa 50g[1,6,7,9], masło 15g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

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

							kw.tł
100g	127,6	5,6	4,0	17,8	2,6	0,6	2,3
Porcja	657,3	29,3	20,7	91,9	13,4	3,1	11,9

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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: Krupnik z ziemniakami 350g[G,9], kotlet wołowy duszony 80g[D,1,3], ziemniaki puree 200g[G,7], mizeria z jogurtem 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	103,4	4,8	2,9	15,1	1,4	0,1	0,7
Porcja	816,9	38,4	23,0	119,4	11,7	0,7	6,0

Podwieczorek: Kisiel z truskawkami 200g[G,1], biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	107,6	1,1	0,8	24,1	15,2	0,04	0,2
Porcja	236,8	2,5	1,9	53,2	33,5	0,1	0,5

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną i pestkami dyni 90g[7], pomidor 80g, rzodkiewka 30g, kawa z mlekiem 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	118,4	6,5	4,5	13,4	3,9	0,2	2,5
Porcja	669,3	37,2	25,6	76,2	22,4	1,6	14,5

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica wiśniowa 50g[1,6,7,9], masło 15g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	127,6	5,6	4,0	17,8	2,6	0,6	2,3

Porcja	657,3	29,3	20,7	91,9	13,4	3,1	11,9
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Pudding ryżowy z musem 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: Krupnik z ziemniakami 350g[G,9], kotlet wołowy duszony 80g[D,1,3], ziemniaki puree 200g[G,7], mizeria z jogurtem 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	103,4	4,8	2,9	15,1	1,4	0,1	0,7
Porcja	816,9	38,4	23,0	119,4	11,7	0,7	6,0

Podwieczorek: Kisiel z truskawkami 200g[G,1], biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	107,6	1,1	0,8	24,1	15,2	0,04	0,2
Porcja	236,8	2,5	1,9	53,2	33,5	0,1	0,5

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną i pestkami dyni 90g[7], pomidor 80g, kawa z mlekiem 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	128,0	6,9	4,6	15,0	4,0	0,3	2,6
Porcja	697,8	37,8	25,6	82,0	22,0	1,7	14,5

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

Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie