

Jadłospis 31.07.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 200g[G,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], jajko 1 szt. [G,3], masło 15g[7], pomidor 80g, sałata 15g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	121,6	4,7	5,2	14,5	2,6	0,4	2,7
Porcja	535,4	20,9	23,0	64,2	11,5	1,8	12,2

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 kalafiorowa z ziemniakami 300g[G,7,9], dorsz smażony 70[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G], surówka z czerwonej kapusty 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	92,1	4,9	2,1	14,1	2,2	0,1	0,3
Porcja	626,6	33,6	14,9	96,0	15,0	0,7	2,6

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe 40g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	524,5	12,2	14,0	89,7	31,2	1,7	2,0
Porcja	209,8	4,9	5,6	35,9	12,5	0,7	0,8

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 30g[7], masło 15g[7], papryka czerwona 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	118,6	4,9	5,5	12,7	4,2	0,3	3,3
Porcja	528,0	22,2	24,7	56,6	18,9	1,7	15,0

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łf
100g	142,2	4,8	4,6	20,9	2,4	0,4	2,4
Porcja	718,4	24,4	23,5	105,8	12,2	2,3	12,3

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 kalafiorowa z ziemniakami 350g[G,7,9], dorsz smażony 90[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G], surówka z czerwonej kapusty 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	90,3	4,9	1,8	14,3	2,0	0,1	0,3
Porcja	722,8	39,4	15,1	114,4	16,3	0,7	2,6

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe 60g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	389,5	9,0	11,5	64,3	22,6	1,1	1,5
Porcja	233,7	5,4	6,9	38,6	13,6	0,7	0,9

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], papryka czerwona 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	133,5	6,1	6,0	14,3	3,8	0,5	3,5
Porcja	660,9	30,3	29,8	71,2	19,0	2,5	17,8

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 200g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], jajko 1 szt. [G,3], miód 25g, masło 15g[7], pomidor 80g, sałata 15g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	142,2	4,8	4,6	20,9	2,4	0,4	2,4

Porcja	718,4	24,4	23,5	105,8	12,2	2,3	12,3
--------	-------	------	------	-------	------	-----	------

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 jarzynowa z ziemniakami 350g[G,1,7,9], pulpet rybny w sosie koperkowym 80g[D,1,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	93,1	4,4	2,1	14,6	2,2	0,2	0,4
Porcja	735,4	35,5	17,3	115,6	17,5	1,7	3,9

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe 60g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	389,5	9,0	11,5	64,3	22,6	1,1	1,5
Porcja	233,7	5,4	6,9	38,6	13,6	0,7	0,9

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	134,7	6,1	5,8	14,9	3,2	0,5	3,5
Porcja	680,4	30,7	29,5	75,4	16,6	2,7	17,8

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