

Jadłospis 05.09.2020

Dieta Mamy – I trymestr

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	133,4	4,2	6,2	15,8	2,8	0,5	3,7
Porcja	540,5	17,3	25,2	64,0	11,7	2,3	15,2

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 makaronem 300g[G,1,3,7,9], potrawka wołowa 60g[D,P,1,7], kasza jęczmienna 100g[G,1], marchewka z groszkiem 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	104,8	4,4	4,2	13,3	1,9	0,1	1,1
Porcja	650,2	27,4	26,2	82,6	12,1	0,7	6,8

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], sałatka z kurczakiem i warzywami 100g[P], masło 15g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	288,7	14,5	15,2	25,2	3,1	0,5	5,3
Porcja	563,1	28,4	29,8	49,2	6,2	1,0	10,4

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łł
100g	151,4	5,0	6,7	18,4	2,6	0,6	4,0
Porcja	704,1	23,4	31,2	86,0	12,1	3,2	18,6

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 jarzynowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], potrawka wołowa 80g[D,P,1,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], marchewka z groszkiem 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	109,2	4,6	4,1	14,4	1,6	0,1	1,1
Porcja	797,6	34,2	29,6	105,6	12,4	0,7	8,3

Podwieczorek: Kisiel z truskawkami 250g[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 40g[1], chleb graham 60g[1], sałatka z kurczakiem i warzywami 100g[P], masło 15g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	281,1	13,7	13,4	28,3	2,8	0,6	4,6
Porcja	632,4	30,9	30,3	63,8	6,3	1,4	10,5

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 200g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser topiony 50g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	151,4	5,0	6,7	18,4	2,6	0,6	4,0

Porcja	704,1	23,4	31,2	86,0	12,1	3,2	18,6
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

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 makaronem 350g[G,1,3,7,9], potrawka wołowa 80g[D,P,1,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], marchewka z groszkiem 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	109,2	4,6	4,1	14,4	1,6	0,1	1,1
Porcja	797,6	34,2	29,6	105,6	12,4	0,7	8,3

Podwieczorek: Kisiel z truskawkami 250g[G,1], biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
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], sałatka z kurczakiem i warzywami 100g[P], masło 15g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	276,7	13,2	12,8	28,7	1,7	0,6	4,4
Porcja	650,3	31,1	30,1	67,6	4,1	1,5	10,5

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