

Jadłospis 17.09.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], ser topiony 30g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	182,6	7,8	8,7	19,1	1,1	0,9	4,9
Porcja	520,6	22,4	25,0	54,6	3,1	2,8	14,2

II śniadanie: Galaretka owocowa 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	236,8	10,0	5,7	36,4	17,1	0,4	2,7

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300g[G,1,7,9], pulpet wołowy w sosie koperkowym 60g[D,1,7], ziemniaki z koperkiem 150g[G], bukiet jarzyn 150g[G], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	93,5	4,5	3,1	13,1	2,2	0,1	0,8
Porcja	711,1	34,3	23,3	99,5	17,2	0,6	6,3

Podwieczorek: Budyń jaglano-truskawkowy 200ml [1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	103,6	3,6	1,6	19,3	8,1	0,05	0,7
Porcja	207,3	7,3	3,3	38,6	16,1	0,1	1,4

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	118,4	4,6	4,5	15,2	2,2	0,3	2,6
Porcja	479,8	18,9	18,5	61,7	9,0	1,6	10,7

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.tł
100g	190,4	8,2	9,9	17,9	1,1	1,1	5,7
Porcja	581,0	25,1	30,4	54,8	3,3	3,3	17,4

II śniadanie: Galaretka owocowa 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	236,8	10,0	5,7	36,4	17,1	0,4	2,7

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], pulpet wołowy w sosie koperkowym 80g[D,1,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G], bukiet jarzyn 150g[G], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	96,1	4,6	3,0	13,5	2,0	0,1	0,8
Porcja	845,7	41,3	26,5	119,3	17,8	0,6	7,7

Podwieczorek: Budyń jaglano-truskawkowy 250ml [1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	93,4	3,3	1,5	17,2	8,1	0,04	0,6
Porcja	233,6	8,3	3,9	43,2	20,2	0,1	1,6

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	130,6	5,5	4,3	17,9	1,9	0,5	2,4
Porcja	607,6	25,9	20,1	83,5	9,2	2,5	11,2

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], ser topiony 50g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	195,2	8,2	9,6	19,6	1,1	1,1	5,5

Porcja	614,9	26,0	30,5	61,9	3,4	3,4	17,5
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

II śniadanie: Galaretko owocowa 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	236,8	10,0	5,7	36,4	17,1	0,4	2,7

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], pulpet wołowy w sosie koperkowym 80g[D,1,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G], sałata z jogurtem 130g[7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	94,2	4,5	3,1	12,7	1,8	0,1	0,9
Porcja	810,5	38,8	26,8	109,9	15,6	0,6	8,0

Podwieczorek: Budyń jaglano-truskawkowy 250ml [1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	93,4	3,3	1,5	17,2	8,1	0,04	0,6
Porcja	233,6	8,3	3,9	43,2	20,2	0,1	1,6

Kolacja: Kasza manna na mleku 200g[G,1,7], bułka wrocławska 100g[1,7], polędwica wiśniowa 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	145,4	5,9	4,8	19,8	2,3	0,4	2,6
Porcja	661,7	27,2	22,2	90,1	10,6	2,0	12,0

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