

Jadłospis 24.09.2020

Dieta Mamy – I trymestr

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	115,8	4,9	5,3	12,5	4,1	0,3	3,2
Porcja	532,8	22,6	24,8	57,5	19,2	1,7	15,0

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: Krupnik z ziemniakami 300g[G,1,9], schab duszony w jarzynach 60g[D,9], ziemniaki z koperkiem 150g[G], mizeria z jogurtem 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	84,3	4,8	1,5	13,8	2,5	0,1	0,3
Porcja	640,7	36,8	11,6	105,0	19,0	0,6	2,8

Podwieczorek: Wafle z masą owocową 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	363,5	0,9	18,3	48,4	30,0	0,0	4,3
Porcja	192,7	0,3	9,7	25,7	15,9	0,0	2,3

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], sałatka makaronowa z szynką drobiową 100g[1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	264,6	7,9	11,7	32,8	2,2	0,9	4,7
Porcja	516,0	15,5	22,9	64,0	4,4	1,8	9,3

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.tł
100g	130,5	6,0	5,8	14,1	3,7	0,4	3,4
Porcja	665,6	30,7	29,9	72,1	19,3	2,5	17,8

II śniadanie: 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

Obiad: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], schab duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G], mizeria z jogurtem 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	89,6	4,9	1,9	13,9	2,2	0,1	0,3
Porcja	788,5	43,4	17,5	122,5	19,9	0,6	3,5

Podwieczorek: Wafle z masą owocową 40g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	394,6	0,6	22,8	46,1	29,8	0,0	5,6
Porcja	236,8	0,4	13,7	27,7	17,9	0,0	3,4

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], sałatka makaronowa z szynką drobiową 100g[1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	263,4	8,0	9,9	36,5	1,9	0,9	4,0
Porcja	619,2	18,9	23,4	85,8	4,6	2,3	9,4

Dieta Mamy – okres laktacji

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	131,3	5,9	5,6	14,5	3,2	0,5	3,4

Porcja	682,8	30,9	29,6	75,8	16,8	2,7	17,8
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

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: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], schab duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G], mizeria z jogurtem 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	89,6	4,9	1,9	13,9	2,2	0,1	0,3
Porcja	788,5	43,4	17,5	122,5	19,9	0,6	3,5

Podwieczorek: Wafle z masą owocową 40g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	394,6	0,6	22,8	46,1	29,8	0,0	5,6
Porcja	236,8	0,4	13,7	27,7	17,9	0,0	3,4

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], sałatka makaronowa z szynką drobiową 100g[1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	266,9	7,9	9,9	37,2	1,4	0,9	4,0
Porcja	627,3	18,7	23,3	87,6	3,3	2,3	9,4

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