

Jadłospis 19.01.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z tuńczyka z zieleniną 60g[4,7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	206,3	11,5	8,3	22,1	2,7	0,7	4,4
Porcja	484,9	27,1	19,7	51,9	6,5	1,8	10,4

II śniadanie: Budyń waniliowy 150g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	137,1	3,4	2,0	26,3	16,7	0,1	1,2
Porcja	205,6	5,2	3,0	39,5	25,1	0,2	1,8

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 350g[G,1,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 80g[G,P,1,3,7], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], surówka z kapusty pekińskiej 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	95,9	4,1	3,2	13,1	1,7	0,1	0,7
Porcja	710,1	30,8	24,4	97,0	12,8	0,6	5,9

Podwieczorek: Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	376,0	8,8	13,1	56,1	0	1,1	3,0
Porcja	225,6	5,3	7,9	33,7	0	0,7	1,8

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 50g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], marchewka duszona z cukinią, koperkiem i nasionami słonecznika 60g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	245,1	8,0	13,5	24,5	3,1	0,8	6,6
Porcja	502,6	16,4	27,8	50,3	6,4	1,7	13,7

Dieta Mamy – II trymestr

	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.tł
100g	208,5	13,3	8,1	21,8	2,9	0,9	4,0
Porcja	594,4	38,1	23,0	62,4	8,4	2,6	11,4

II śniadanie: Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	98,3	2,9	1,7	17,8	11,7	0,08	1,0
Porcja	231,1	6,9	4,0	41,9	27,6	0,2	2,4

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 350g[G,1,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 100g[G,P,1,3,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z kapusty pekińskiej 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	96,6	4,4	3,2	13,1	1,6	0,1	0,8
Porcja	782,8	35,7	26,4	106,0	13,5	0,6	6,5

Podwieczorek: Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	376,0	8,8	13,1	56,1	0	1,1	3,0
Porcja	225,6	5,3	7,9	33,7	0	0,7	1,8

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], pasztet pieczony 50g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], marchewka duszona z cukinią, koperkiem i nasionami słonecznika 60g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	243,3	8,0	12,0	27,6	2,7	0,8	5,8
Porcja	571,9	18,9	28,3	64,9	6,4	2,0	13,8

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z tuńczyka z zieleniną 80g[4,7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	212,9	13,2	7,7	23,5	2,8	0,9	3,8

Porcja	628,3	39,0	23,0	69,5	8,5	2,7	11,4
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

II śniadanie: Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	98,3	2,9	1,7	17,8	11,7	0,08	1,0
Porcja	231,1	6,9	4,0	41,9	27,6	0,2	2,4

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 350g[G,1,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 100g[G,P,1,3,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z drobno tartą marchewką i jabłkami 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	102,6	4,3	3,2	14,7	2,8	0,1	0,8
Porcja	831,6	35,6	26,6	119,5	23,4	0,9	6,5

Podwieczorek: Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	376,0	8,8	13,1	56,1	0	1,1	3,0
Porcja	225,6	5,3	7,9	33,7	0	0,7	1,8

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 50g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], marchewka duszona z cukinią, koperkiem i nasionami słonecznika 60g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	247,2	8,1	11,5	29,3	2,6	0,8	5,6
Porcja	605,8	19,8	28,4	72,0	6,6	2,1	13,8

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