

Jadłospis 21.01.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt.[G,1,6,7,9,10]
keczup 30g[9,10], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	193,4	5,9	11,9	16,5	2,2	0,9	5,2
Porcja	589,9	18,1	36,3	50,5	6,8	3,0	16,0

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: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,7,9], karkówka duszona w jarzynach 60[D,9], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], surówka z pora, jabłka i groszku 150g[7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	89,1	4,1	3,2	11,7	2,9	0,1	1,0
Porcja	721,9	33,3	26,7	95,0	24,0	0,6	8,1

Podwieczorek: Pudding ryżowy z musem malinowym 150g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	133,4	4,6	1,9	26,2	9,4	0,1	1,0
Porcja	200,1	7,0	2,9	39,4	14,1	0,2	1,5

Kolacja: Lane ciasto na mleku 250g[G,1,3,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica góralska 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	114,1	5,1	4,3	14,0	2,5	0,3	2,5
Porcja	519,1	23,2	20,0	63,8	11,6	1,6	11,7

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.tł
100g	196,7	6,1	10,9	19,4	2,0	0,9	4,8
Porcja	659,2	20,6	36,8	65,1	6,7	3,3	16,1

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: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,7,9], karkówka duszona w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z pora, jabłka i groszku 150g[7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	95,4	4,3	3,8	11,8	2,8	0,1	1,1
Porcja	840,3	38,3	33,7	104,2	24,8	0,7	9,6

Podwieczorek: Pudding ryżowy z mussem malinowym 200g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	123,3	4,2	1,8	24,5	9,1	0,1	0,9
Porcja	246,6	8,4	3,5	49,0	18,3	0,2	1,8

Kolacja: Lane ciasto na mleku 250g[G,1,3,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica góralska 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	125,6	6,0	4,1	16,6	2,2	0,4	2,3
Porcja	647,3	30,9	21,3	85,7	11,8	2,4	12,1

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt.[G,1,6,7,9,10] keczup 30g[9,10], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	200,8	6,2	10,6	20,9	1,9	1,0	4,6

Porcja	693,1	21,5	36,9	72,2	6,8	3,5	16,1
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

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: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,7,9], karkówka duszona w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchewka duszona z cukinią, koperkiem i koncentratem pomidorowym 150g[D,7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	84,5	4,3	2,4	12,2	3,1	0,1	0,1
Porcja	743,9	38,6	21,9	107,5	27,3	0,8	8,9

Podwieczorek: Pudding ryżowy z mussem malinowym 200g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	123,3	4,2	1,8	24,5	9,1	0,1	0,9
Porcja	246,6	8,4	3,5	49,0	18,3	0,2	1,8

Kolacja: Lane ciasto na mleku 250g[G,1,3,7], bułka wrocławska 100g[1,7], polędwica góralska 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.tł
100g	131,8	5,8	4,7	16,6	2,6	0,4	2,5
Porcja	665,6	29,6	24,1	84,2	13,2	2,1	12,9

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