

Jadłospis 16.02.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica wiśniowa 30g[1,6,9,10], masło 15g[7], pomidor 80g, kawa zbożowa na mleku 250g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	101,6	4,3	4,1	12,2	3,9	0,3	2,5
Porcja	452,4	19,2	18,6	54,3	17,4	1,7	11,2

II śniadanie: 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

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,7,9], schab duszony w jarzynach 60g[D,9], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], surówka z kiszzonej kapusty 150g, kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	75,1	4,3	2,0	10,7	1,9	0,1	0,3
Porcja	608,4	35,6	16,6	87,3	15,8	1,5	2,9

Podwieczorek: 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

Kolacja: Lane ciasto na mleku 250g[G,1,3,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony 30g[7], masło 15g[7], papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	133,9	4,8	6,0	15,7	2,6	0,3	3,4
Porcja	609,5	21,9	27,4	71,7	11,9	1,7	15,8

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.tł
100g	114,2	5,2	3,9	15,1	3,4	0,4	2,2
Porcja	576,8	26,4	19,8	76,1	17,6	2,5	11,6

II śniadanie: 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

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,7,9], schab duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z kiszzonej kapusty 150g, kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	81,8	4,7	2,5	10,9	1,8	0,1	0,4
Porcja	720,3	41,4	22,6	96,3	16,5	1,6	3,7

Podwieczorek: 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

Kolacja: Lane ciasto na mleku 250g[G,1,3,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony 50g[7], masło 15g[7], papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	150,1	5,4	6,4	18,1	2,3	0,5	3,7
Porcja	773,1	28,0	33,3	93,7	12,3	2,6	19,2

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica wiśniowa 50g[1,6,9,10], masło 15g[7], pomidor 80g, kawa zbożowa na mleku 250g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	114,2	5,2	3,9	15,1	3,4	0,4	2,2

Porcja	576,8	26,4	19,8	76,1	17,6	2,5	11,6
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: 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

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,7,9], schab duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraczki gotowane 150g[G,7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	88,6	4,8	2,7	12,0	3,1	0,1	0,5
Porcja	779,7	42,9	24,2	106,0	27,4	0,7	4,8

Podwieczorek: 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

Kolacja: Lane ciasto na mleku 250g[G,1,3,7], bułka wrocławska 100g[1,7], 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.ł
100g	154,3	5,2	7,1	17,8	2,4	0,4	3,9
Porcja	779,4	26,3	35,9	89,9	12,3	2,4	19,9

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