

Jadłospis 24.02.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica sopocka 30g[1,6,7,9], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	121,2	5,1	4,5	15,4	2,8	0,3	2,5
Porcja	551,5	23,6	20,9	70,5	12,8	1,5	11,8

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: Barszcz czerwony z ziemniakami 300g[G,7,9], kotlet duszony 60g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], buraczki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	106,2	4,8	3,4	14,7	3,8	0,1	1,0
Porcja	711,8	32,7	23,4	98,5	25,9	0,9	6,8

Podwieczorek: Kisiel z malinami 250g[G,1] biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	77,5	1,6	0,7	17,4	5,7	0,03	0,1
Porcja	209,3	4,4	1,9	47,2	15,6	0,1	0,5

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], twaróg z zieleniną 60g[7], masło 15g[7], papryka czerwona, 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	189,4	9,7	7,3	21,8	3,2	0,4	4,4
Porcja	464,2	23,9	18,1	53,6	8,0	1,1	11,0

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łf
100g	131,9	6,1	4,3	17,9	2,5	0,4	2,3
Porcja	679,7	31,3	22,3	92,4	13,0	2,3	12,2

II śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
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: Barszcz czerwony z ziemniakami 350g[G,7,9], kotlet duszony 80g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraczki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	104,2	4,9	3,2	14,6	3,3	0,1	0,9
Porcja	823,6	39,0	25,4	116,1	26,8	0,9	7,7

Podwieczorek: Kisiel z malinami 250g[G,1] biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	77,5	1,6	0,7	17,4	5,7	0,03	0,1
Porcja	209,3	4,4	1,9	47,2	15,6	0,1	0,5

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną 80g[7], papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	189,7	10,2	6,6	23,3	2,9	0,4	3,9
Porcja	559,9	30,1	19,5	68,9	8,7	1,4	11,7

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 250g[G,1,7], bułka wrocławska 100g[1,7], polędwica wiśniowa 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	138,2	5,9	4,9	18,0	2,8	0,4	2,5

Porcja	698,0	30,0	25,0	90,9	14,4	2,1	13,0
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: 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

Obiad: Grysikowa 350g[G,1,7], kotlet duszony 80g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraczki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	95,3	4,6	3,0	13,1	2,3	0,1	0,8
Porcja	753,5	36,7	23,8	103,3	18,2	0,8	6,6

Podwieczorek: Kisiel z malinami 250g[G,1] biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	77,5	1,6	0,7	17,4	5,7	0,03	0,1
Porcja	209,3	4,4	1,9	47,2	15,6	0,1	0,5

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną 80g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	184,9	10,1	6,5	22,3	2,1	0,4	3,9
Porcja	545,5	29,7	19,2	66,0	6,2	1,4	11,6

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