

Jadłospis 04.03.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], szynka góralska 30g[1,6,7,9], ser kremowy naturalny 40g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, dynia, nasiona 10g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	182,7	8,7	9,4	16,6	1,0	0,8	5,1
Porcja	466,1	22,2	24,2	42,4	2,6	2,1	13,0

II śniadanie: Pudding ryżowy z mussem jabłkowym 150g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	150,1	2,9	0,9	33,6	10,9	0,1	0,3
Porcja	225,1	4,4	1,4	50,4	16,4	0,1	0,5

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 80g[D,1,3,7], kasza jęczmienna 100g[G,1], mizeria 150g[7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	84,6	4,1	2,2	12,6	1,8	0,1	0,4
Porcja	660,1	32,5	17,8	98,4	14,1	0,5	3,3

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	77,8	2,6	1,1	14,5	12,1	0,06	0,6
Porcja	225,8	7,8	3,4	42,2	35,3	0,2	2,0

Kolacja: Kasza manna na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony 30g[7], masło 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	115,8	3,8	5,6	12,7	2,7	0,3	3,4
Porcja	526,9	17,7	25,6	58,2	12,7	1,4	15,7

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], szynka góralska 50g[1,6,7,9], ser kremowy naturalny 40g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, dynia, nasiona 10g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	186,0	9,2	7,9	20,3	0,9	0,9	4,2
Porcja	585,9	29,0	25,1	64,1	2,9	2,9	13,3

II śniadanie: Pudding ryżowy z mussem jabłkowym 150g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	150,1	2,9	0,9	33,6	10,9	0,1	0,3
Porcja	225,1	4,4	1,4	50,4	16,4	0,1	0,5

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 100g[D,1,3,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], mizeria 150g[7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	95,2	4,7	2,4	14,4	1,7	0,1	0,5
Porcja	799,7	39,5	20,5	121,1	14,6	0,6	4,6

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	77,8	2,6	1,1	14,5	12,1	0,06	0,6
Porcja	225,8	7,8	3,4	42,2	35,3	0,2	2,0

Kolacja: Kasza manna na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony 50g[7], masło 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	142,5	4,7	6,0	17,9	2,1	0,5	3,5
Porcja	734,3	24,6	31,1	92,3	10,8	2,6	18,5

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], szynka góralska 50g[1,6,7,9], ser kremowy naturalny 40g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, dynia, nasiona 10g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone
--	-------------------------	--------	---------	--------------------	-------	-----	----------

							kw.tł
100g	186,0	9,2	7,9	20,3	0,9	0,9	4,2
Porcja	585,9	29,0	25,1	64,1	2,9	2,9	13,3

II śniadanie: Pudding ryżowy z musem jabłkowym 150g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	150,1	2,9	0,9	33,6	10,9	0,1	0,3
Porcja	225,1	4,4	1,4	50,4	16,4	0,1	0,5

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 100g[D,1,3,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], mizeria 150g[7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	95,2	4,7	2,4	14,4	1,7	0,1	0,5
Porcja	799,7	39,5	20,5	121,1	14,6	0,6	4,6

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	77,8	2,6	1,1	14,5	12,1	0,06	0,6
Porcja	225,8	7,8	3,4	42,2	35,3	0,2	2,0

Kolacja: Kasza manna na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony 50g[7], masło 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	142,5	4,7	6,0	17,9	2,1	0,5	3,5
Porcja	734,3	24,6	31,1	92,3	10,8	2,6	18,5

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], szynka góralska 50g[1,6,7,9], ser kremowy naturalny 40g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, dynia, nasiona 10g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	186,0	9,2	7,9	20,3	0,9	0,9	4,2

Porcja	585,9	29,0	25,1	64,1	2,9	2,9	13,3
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

II śniadanie: Pudding ryżowy z mussem jabłkowym 150g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	150,1	2,9	0,9	33,6	10,9	0,1	0,3
Porcja	225,1	4,4	1,4	50,4	16,4	0,1	0,5

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 100g[D,1,3,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], mizeria 150g[7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	95,2	4,7	2,4	14,4	1,7	0,1	0,5
Porcja	799,7	39,5	20,5	121,1	14,6	0,6	4,6

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	77,8	2,6	1,1	14,5	12,1	0,06	0,6
Porcja	225,8	7,8	3,4	42,2	35,3	0,2	2,0

Kolacja: Kasza manna na mleku 250g[G,1,7], 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.łł
100g	149,0	4,6	6,6	17,9	2,4	0,4	3,8
Porcja	752,6	23,3	33,8	90,8	12,2	2,3	19,3

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