

Jadłospis 25.03.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], polędwica góralska 30g[1,6,7,9], ser żółty 30g[7], masło 15g[7], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	180,1	8,7	8,3	18,2	1,1	0,8	5,0
Porcja	468,4	22,7	21,7	47,5	3,0	2,1	13,1

II śniadanie: 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

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą manną 350g[G,1,9], sznycel drobiowy 70g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], surówka z marchewki i jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	95,3	4,4	2,8	13,7	2,6	0,1	0,4
Porcja	696,4	32,8	21,0	100,4	19,0	0,8	3,1

Podwieczorek: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piec,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	74,2	2,6	0,9	14,7	10,8	0,03	0,3
Porcja	207,8	7,3	2,6	41,2	30,4	0,1	1,1

Kolacja: Płatki kukurydziane na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], kurczak gotowany 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	116,2	4,7	4,2	15,3	2,9	0,5	2,5
Porcja	529,0	21,6	19,3	70,0	13,2	2,3	11,4

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.tł
100g	181,5	9,5	7,4	20,1	1,0	0,9	4,3
Porcja	562,7	29,5	23,0	62,2	3,1	2,8	13,5

II śniadanie: 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

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą manną 350g[G,1,9], sznycel drobiowy 90g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z marchewki i jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	102,1	4,8	3,3	14,0	2,4	0,1	0,4
Porcja	817,0	38,8	26,7	112,0	19,5	0,9	3,7

Podwieczorek: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	78,7	2,4	0,8	16,2	10,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	31,7	0,1	1,1

Kolacja: Płatki kukurydziane na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica drobiowa 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	127,6	5,6	4,0	17,8	2,6	0,6	2,3
Porcja	657,3	29,3	20,7	91,9	13,4	3,1	11,9

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica góralska 50g[1,6,7,9], ser żółty 30g[7], masło 15g[7], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	181,5	9,5	7,4	20,1	1,0	0,9	4,3

Porcja	562,7	29,5	23,0	62,2	3,1	2,8	13,5
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

II śniadanie: 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

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą manną 350g[G,1,9], pulpet drobiowy w sosie jarzynowym 100g[D,G,1,3,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z marchewki i jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	104,4	5,1	2,9	15,4	2,7	0,1	0,5
Porcja	846,4	41,0	23,8	125,1	22,6	1,0	4,4

Podwieczorek: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piec,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	78,7	2,4	0,8	16,2	10,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	31,7	0,1	1,1

Kolacja: Płatki kukurydziane na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica drobiowa 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.łł
100g	127,6	5,6	4,0	17,8	2,6	0,6	2,3
Porcja	657,3	29,3	20,7	91,9	13,4	3,1	11,9

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, Piec – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie.

Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie