

Jadłospis 20.04.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 50g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], sałata masłowa 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	183,1	6,2	7,6	23,3	1,1	0,7	3,8
Porcja	512,8	17,5	21,3	65,5	3,1	2,0	10,9

II śniadanie: Galaretka owocowa 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	236,8	10,0	5,7	36,4	17,1	0,4	2,7

Obiad: Rosół z makaronem 300g[G,1,3,9], kurczak pieczony 80g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], surówka z buraka i jabłka 150g[G], kompot z owoców z czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	91,2	4,1	3,0	12,7	3,7	0,1	0,5
Porcja	712,1	32,4	23,6	99,5	29,1	0,7	4,5

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	127,5	4,3	2,0	23,7	10,1	0,1	1,0
Porcja	191,3	6,5	3,0	35,6	15,1	0,2	1,5

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], bukiet jarzyn z sosem koperkowym 120g[G,7], dynia nasiona 10g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	172,1	8,8	7,7	18,1	2,1	0,6	3,8
Porcja	473,3	24,3	21,3	49,8	6,0	1,7	10,7

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.tł
100g	185,3	6,8	8,1	22,3	1,0	0,7	3,9
Porcja	556,0	20,4	24,2	67,0	3,1	2,3	11,8

II śniadanie: Galaretka owocowa 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	236,8	10,0	5,7	36,4	17,1	0,4	2,7

Obiad: Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], kurczak pieczony 100g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z buraka i jabłka 150g[G], kompot z owoców z czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	97,6	4,5	3,1	13,7	3,3	0,1	0,6
Porcja	879,0	41,3	27,5	124,1	29,8	0,8	5,6

Podwieczorek: Pudding ryżowy z musem truskawkowym 200g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	117,8	3,9	1,8	22,1	9,8	0,1	0,4
Porcja	235,6	7,8	3,6	44,2	19,6	0,2	1,9

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], bukiet jarzyn z sosem koperkowym 120g[G,7], dynia nasiona 10g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	183,0	8,7	6,9	22,6	1,9	0,6	3,4
Porcja	576,5	27,7	21,9	71,5	6,2	2,2	10,9

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 70g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], sałata masłowa 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	185,3	6,8	8,1	22,3	1,0	0,7	3,9

Porcja	556,0	20,4	24,2	67,0	3,1	2,3	11,8
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

II śniadanie: Galaretka owocowa 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	236,8	10,0	5,7	36,4	17,1	0,4	2,7

Obiad: Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], kurczak pieczony 100g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z buraka i jabłka 150g[G], kompot z owoców z czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	97,6	4,5	3,1	13,7	3,3	0,1	0,6
Porcja	879,0	41,3	27,5	124,1	29,8	0,8	5,6

Podwieczorek: Pudding ryżowy z musem truskawkowym 200g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	117,8	3,9	1,8	22,1	9,8	0,1	0,4
Porcja	235,6	7,8	3,6	44,2	19,6	0,2	1,9

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], bukiet jarzyn z sosem koperkowym 120g[G,7], dynia nasiona 10g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	183,0	8,7	6,9	22,6	1,9	0,6	3,4
Porcja	576,5	27,7	21,9	71,5	6,2	2,2	10,9

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