

Jadłospis 01.05.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną 60g[7], pomidor, 80g, kawa z mlekiem 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	109,4	6,2	4,5	11,3	3,3	0,2	2,8
Porcja	519,7	29,5	21,8	53,7	16,1	1,2	13,4

II śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	142,0	6,5	6,5	14,0	5,8	1,2	0,0
Porcja	213,0	9,8	9,8	21,0	8,7	1,8	0,0

Obiad: Rosół z makaronem 300g[G,1,3,9], kurczak pieczony 1 szt .[Piecz], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], mizeria 150g[7], kompot z owoców z czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	83,4	4,3	2,6	11,2	2,1	0,1	0,6
Porcja	650,6	34,3	20,3	88,0	16,4	0,6	4,9

Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 30g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	70,7	1,2	0,9	14,5	6,5	0,03	0,2
Porcja	198,2	3,6	2,7	40,8	18,4	0,1	0,8

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], pasta ze słonecznika 30g, polędwica góralska 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	202,5	7,0	11,2	20,0	2,4	0,6	4,1
Porcja	475,9	16,5	26,5	47,1	5,8	1,5	9,7

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łł
100g	117,2	6,8	4,4	13,1	3,2	0,2	2,6
Porcja	615,4	35,7	23,2	69,0	16,9	1,5	14,0

II śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	142,0	6,5	6,5	14,0	5,8	1,2	0,0
Porcja	213,0	9,8	9,8	21,0	8,7	1,8	0,0

Obiad: Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], kurczak pieczony 1szt.[Piecz], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], mizeria 150g[7], kompot z owoców z czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	91,6	4,5	3,1	12,1	1,8	0,1	0,6
Porcja	824,5	40,7	27,9	108,5	16,9	0,6	5,9

Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 30g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	70,7	1,2	0,9	14,5	6,5	0,03	0,2
Porcja	198,2	3,6	2,7	40,8	18,4	0,1	0,8

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], pasta ze słonecznika 30g, polędwica góralska 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	197,1	7,8	9,5	21,6	2,1	0,7	3,4
Porcja	561,8	22,4	27,3	61,7	5,9	2,1	9,9

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], twaróg z zieleniną 80g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, kawa z mlekiem 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	121,3	6,8	4,3	14,2	3,1	0,3	2,6

Porcja	649,3	36,6	23,3	76,1	17,0	1,7	14,0
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	142,0	6,5	6,5	14,0	5,8	1,2	0,0
Porcja	213,0	9,8	9,8	21,0	8,7	1,8	0,0

Obiad: Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], kurczak pieczony 1szt.[Piecz], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], mizeria 150g[7], kompot z owoców z czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	91,6	4,5	3,1	12,1	1,8	0,1	0,6
Porcja	824,5	40,7	27,9	108,5	16,9	0,6	5,9

Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 30g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	70,7	1,2	0,9	14,5	6,5	0,03	0,2
Porcja	198,2	3,6	2,7	40,8	18,4	0,1	0,8

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta ze słonecznika 30g, polędwica góralska 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	201,9	7,8	9,2	23,3	2,1	0,7	3,3
Porcja	595,7	23,3	27,4	68,8	6,1	2,3	9,9

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