

Jadłospis 06.06.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], pasta jajeczna z zieleniną 60g[3,7], masło 15g[7], ogórek 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	116,1	5,6	5,8	10,6	2,6	0,3	2,9
Porcja	551,7	26,9	27,6	50,7	12,5	1,5	14,1

II śniadanie: Koktajl owocowy ze szpinakiem i płatkami owsianymi 250g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	96,3	2,8	1,4	19,1	13,7	0,04	0,6
Porcja	240,8	7,0	3,6	47,8	34,4	0,1	1,5

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,7,9], kurczak pieczony 80g[Piec], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], buraczki gotowane 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	89,8	4,4	3,5	10,8	2,3	0,1	0,7
Porcja	665,2	32,8	25,9	80,0	17,6	0,7	5,8

Podwieczorek: Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	105,6	3,4	2,0	18,5	11,3	0,1	1,2
Porcja	211,2	6,9	4,0	37,0	22,6	0,2	2,4

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], szynka konserwowa 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	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	123,6	6,1	5,7	12,4	2,4	0,3	2,8
Porcja	649,0	31,8	30,1	65,5	12,6	1,9	14,8

II śniadanie: Koktajl owocowy ze szpinakiem i płatkami owsianymi 250g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	96,3	2,8	1,4	19,1	13,7	0,04	0,6
Porcja	240,8	7,0	3,6	47,8	34,4	0,1	1,5

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,7,9], kurczak pieczony 100g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraczki gotowane 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	93,1	4,6	3,6	11,0	2,2	0,1	0,9
Porcja	754,1	37,4	29,8	89,1	18,4	0,8	7,4

Podwieczorek: Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	105,6	3,4	2,0	18,5	11,3	0,1	1,2
Porcja	211,2	6,9	4,0	37,0	22,6	0,2	2,4

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], szynka konserwowa 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], pasta jajeczna z zieloną 80g[3,7], masło 15g[7], ogórek 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	127,6	6,1	5,6	13,5	2,3	0,3	2,7

Porcja	682,9	32,8	30,1	72,6	12,7	2,0	14,8
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Koktajl owocowy ze szpinakiem i płatkami owsianymi 250g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	96,3	2,8	1,4	19,1	13,7	0,04	0,6
Porcja	240,8	7,0	3,6	47,8	34,4	0,1	1,5

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,7,9], kurczak pieczony 100g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraczki gotowane 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	93,1	4,6	3,6	11,0	2,2	0,1	0,9
Porcja	754,1	37,4	29,8	89,1	18,4	0,8	7,4

Podwieczorek: Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	105,6	3,4	2,0	18,5	11,3	0,1	1,2
Porcja	211,2	6,9	4,0	37,0	22,6	0,2	2,4

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], szynka konserwowa 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałatka z sałaty, pomidora i nasion słonecznika 60g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	252,4	9,6	12,7	26,3	1,1	0,8	4,3
Porcja	618,5	23,7	31,3	64,6	2,8	2,1	10,6

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