

Jadłospis 09.06.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Ryż na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser kremowy naturalny 50g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	112,3	4,0	4,6	14,1	3,2	0,3	2,2
Porcja	533,5	19,2	22,0	67,2	15,4	1,7	10,9

II śniadanie: Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	376,0	8,8	13,1	56,1	0	1,1	3,0
Porcja	225,6	5,3	7,9	33,7	0	0,7	1,8

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 350g[G,1,7,9], pierogi ruskie 250g[G,1,3,7], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	89,1	3,3	1,3	16,7	2,6	0,1	0,3
Porcja	677,8	25,6	10,4	127,2	20,3	0,7	2,7

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
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: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica drobiowa 30g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałatka z pieczonym burakiem i nasionami dyni 70g[Piecz,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	261,7	11,3	13,2	25,7	2,8	0,7	5,6
Porcja	510,4	22,2	25,8	50,3	5,6	1,4	11,0

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: Ryż na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser kremowy naturalny 50g[7], dżem wiśniowy 40g, masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	125,7	4,1	4,1	18,7	6,8	0,3	1,9
Porcja	697,9	22,7	22,6	103,9	38,1	2,1	11,0

II śniadanie: Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	376,0	8,8	13,1	56,1	0	1,1	3,0
Porcja	225,6	5,3	7,9	33,7	0	0,7	1,8

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 350g[G,1,7,9], pierogi ruskie 300g[G,1,3,7], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	101,6	3,8	2,1	17,5	2,6	0,1	0,5
Porcja	823,0	31,4	17,5	142,1	21,8	0,7	4,2

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: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], polędwica drobiowa 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałatka z pieczonym burakiem i nasionami dyni 70g[Piecz,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	253,7	11,2	12,2	26,2	2,3	0,8	4,5
Porcja	621,7	27,6	30,0	64,2	5,7	2,0	11,1

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Ryż na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser kremowy naturalny 50g[7], dżem wiśniowy 40g, masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

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

							kw.tł
100g	125,7	4,1	4,1	18,7	6,8	0,3	1,9
Porcja	697,9	22,7	22,6	103,9	38,1	2,1	11,0

II śniadanie: Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	376,0	8,8	13,1	56,1	0	1,1	3,0
Porcja	225,6	5,3	7,9	33,7	0	0,7	1,8

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 350g[G,1,7,9], pierogi ruskie 300g[G,1,3,7], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	101,6	3,8	2,1	17,5	2,6	0,1	0,5
Porcja	823,0	31,4	17,5	142,1	21,8	0,7	4,2

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: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], polędwica drobiowa 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałatka z pieczonym burakiem i nasionami dyni 70g[Piecz,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	253,7	11,2	12,2	26,2	2,3	0,8	4,5
Porcja	621,7	27,6	30,0	64,2	5,7	2,0	11,1

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Ryż na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser kremowy naturalny 50g[7], dżem wiśniowy 40g, masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	125,7	4,1	4,1	18,7	6,8	0,3	1,9

Porcja	697,9	22,7	22,6	103,9	38,1	2,1	11,0
--------	-------	------	------	-------	------	-----	------

II śniadanie: Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	376,0	8,8	13,1	56,1	0	1,1	3,0
Porcja	225,6	5,3	7,9	33,7	0	0,7	1,8

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą manną 350g[G,1,7,9], pierogi ruskie 300g[G,1,3,7], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	95,3	3,6	2,1	16,0	1,6	0,1	0,5
Porcja	772,4	29,4	17,7	130,0	13,7	0,5	4,2

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
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: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica drobiowa 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałatka z pieczonym burakiem i nasionami dyni 70g[Piecz,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	257,1	11,1	11,8	28,0	2,2	0,8	4,3
Porcja	655,6	28,5	30,1	71,4	5,8	2,2	11,1

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