

Jadłospis 21.06.2021

Dieta Mamy – I trymestr

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	114,6	4,0	4,6	14,7	3,3	0,3	2,3
Porcja	521,5	18,4	21,0	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.łł
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 lanym ciastem 350g[G,1,3,9], makaron z jabłkami i cynamonem 200g[G,1,3], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	91,1	3,0	2,5	18,3	3,4	0,1	0,4
Porcja	590,9	16,8	14,5	102,8	19,4	0,3	2,6

Podwieczorek: 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

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica sopocka 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.łł
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

							kw.łł
100g	121,3	4,2	4,1	17,2	3,0	0,4	2,1
Porcja	624,7	21,8	21,6	88,9	15,6	2,1	11,0

II śniadanie: Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,7], kiwi 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	195,4	4,3	5,9	8,6	5,2	0,0	0,1
Porcja	273,6	6,1	8,3	44,8	7,3	0,0	0,1

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem 350g[G,1,3,9], makaron z jabłkami i cynamonem 250g[G,1,3], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	113,7	3,2	2,5	20,4	4,0	0,04	0,4
Porcja	694,1	19,6	15,4	124,5	24,7	0,3	2,8

Podwieczorek: 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

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], polędwica sopocka 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.łł
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], masło 15g[7], ser kremowy z ziołami 50g[7], pomidor 80g herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	121,3	4,2	4,1	17,2	3,0	0,4	2,1

Porcja	624,7	21,8	21,6	88,9	15,6	2,1	11,0
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,7], kiwi 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	195,4	4,3	5,9	8,6	5,2	0,0	0,1
Porcja	273,6	6,1	8,3	44,8	7,3	0,0	0,1

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem 350g[G,1,3,9], makaron z jabłkami i cynamonem 250g[G,1,3], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	113,7	3,2	2,5	20,4	4,0	0,04	0,4
Porcja	694,1	19,6	15,4	124,5	24,7	0,3	2,8

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
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

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica sopocka 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