

Jadłospis 30.06.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki kukurydziane 250g[G,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser topiony 30g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	122,7	4,4	4,6	16,5	3,6	0,6	2,8
Porcja	558,5	20,2	21,1	75,2	16,7	3,1	12,9

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: Zupa grysikowa 350g[G,1,7,9], potrawka wołowa 100g[G,D,1,7], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], fasola szparagowa 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	85,7	4,3	2,9	11,1	1,2	0,1	0,8
Porcja	651,9	33,3	22,4	84,6	9,7	0,4	6,3

Podwieczorek: Ryż 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], masło 15g[7], pasta ze schabu 60g[7,9], papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	206,6	12,2	9,2	20,2	2,9	0,4	4,4
Porcja	485,7	28,7	21,8	47,5	6,9	1,1	10,4

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łł
100g	133,2	5,1	4,5	18,6	3,5	0,8	2,7
Porcja	686,1	26,5	23,4	96,0	18,2	4,3	14,3

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: Zupa grysikowa 350g[G,1,7,9], potrawka wołowa 100g[G,D,1,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], fasola szparagowa 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	88,9	4,2	2,8	12,4	2,0	0,04	0,7
Porcja	720,4	34,5	22,7	100,6	16,4	0,4	6,3

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
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 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta ze schabu 80g[7,9], papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	206,4	12,5	8,4	21,7	2,4	0,4	3,8
Porcja	589,8	35,8	24,2	62,1	7,0	1,4	10,9

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki kukurydziane 250g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser topiony 50g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	133,2	5,1	4,5	18,6	3,5	0,8	2,7

Porcja	686,1	26,5	23,4	96,0	18,2	4,3	14,3
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

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: Zupa grysikowa 350g[G,1,7,9], potrawka wołowa 100g[G,D,1,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	84,6	4,1	2,7	11,5	1,6	0,1	0,7
Porcja 810	685,9	33,0	22,4	93,8	13,5	0,7	6,3

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
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], masło 15g[7], pasta ze schabu 80g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	206,5	12,2	8,1	22,4	1,5	0,5	3,6
Porcja	609,3	36,2	23,9	66,3	4,6	1,6	10,8

Alergeny występujące w posiłkach: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzechy 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