

Jadłospis 09.07.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Kasza manna na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], jajko 1 szt.[G,3], pomidor 80g, sałata 15g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	113,7	4,6	4,8	13,3	2,5	0,2	2,5
Porcja	557,2	23,0	23,7	65,5	12,7	1,3	12,7

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 brokułowa z grzankami 350g[G,1,7,9], kopytka z sosem koperkowym 200g[G,1,3,7], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	97,3	2,7	1,6	18,9	2,1	0,1	0,4
Porcja	691,4	19,8	11,4	134,7	15,6	0,8	2,9

Podwieczorek: Pudding ryżowy z musem jabłkowym 150g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	150,1	2,9	0,9	33,6	10,9	0,1	0,3
Porcja	225,1	4,4	1,4	50,4	16,4	0,1	0,5

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleciną 60g[7], papryka czerwona 80g, kawa z mlekiem 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	111,9	6,2	4,6	11,7	3,7	0,2	2,8
Porcja	531,7	29,8	22,0	56,0	17,6	1,2	13,4

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.ł
100g	126,6	4,6	4,2	18,0	6,1	0,3	2,2
Porcja	722,0	26,6	24,3	102,6	35,3	1,8	12,8

II śniadanie: 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

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami 350g[G,1,7,9], kopytka z sosem koperkowym 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	109,9	2,90	2,3	20,2	2,1	0,1	0,5
Porcja	835,8	22,5	17,8	154,1	16,2	0,8	3,9

Podwieczorek: Pudding ryżowy z musem jabłkowym 150g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	150,1	2,9	0,9	33,6	10,9	0,1	0,3
Porcja	225,1	4,4	1,4	50,4	16,4	0,1	0,5

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleciną 80g[7], papryka czerwona 80g, kawa z mlekiem 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	119,5	6,8	4,4	13,6	3,4	0,2	2,6
Porcja	627,4	36,0	23,5	71,4	18,3	1,5	14,0

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Kasza manna na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], jajko 1 szt.[G,3], dżem brzoskwiniowy 40g, pomidor 80g, sałata 15g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	126,6	4,6	4,2	18,0	6,1	0,3	2,2

Porcja	722,0	26,6	24,3	102,6	35,3	1,8	12,8
--------	-------	------	------	-------	------	-----	------

II śniadanie: 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

Obiad: Zupa przecierana z grzankami 350g[G,1,7,9], kopytka z sosem koperkowym 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	106,6	2,6	2,2	19,7	1,8	0,1	0,5
Porcja	810,9	20,0	17,4	150,1	14,3	0,8	3,8

Podwieczorek: Pudding ryżowy z musem jabłkowym 150g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	150,1	2,9	0,9	33,6	10,9	0,1	0,3
Porcja	225,1	4,4	1,4	50,4	16,4	0,1	0,5

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	120,9	6,8	4,3	14,1	2,9	0,3	2,6
Porcja	646,9	36,5	23,2	75,5	15,9	1,7	14,0

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