

Jadłospis 08.08.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], pasta jajeczna z zieleciną 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.łł
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: Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	125,2	4,9	2,2	22,1	8,0	0,1	1,1
Porcja	212,9	8,4	3,8	37,6	13,6	0,2	1,9

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], pulpet wołowy w sosie 80g[G,D,1,3,7], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], sałata z jogurtem 130g[7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	82,6	4,1	2,2	12,1	1,9	0,1	0,7
Porcja	669,7	33,7	18,5	98,2	15,7	0,6	6,0

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], masło 15g[7], polędwica drobiowa 30g[1,6,7,9], sałata z pomidorem, mozzarellą, kukurydzą i nasionami słonecznika 70g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	265,4	12,6	14,7	21,9	1,5	0,9	6,9
Porcja	517,7	24,6	28,8	42,8	3,0	1,9	13,6

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łł
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: Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	125,2	4,9	2,2	22,1	8,0	0,1	1,1
Porcja	212,9	8,4	3,8	37,6	13,6	0,2	1,9

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], pulpet wołowy w sosie 100g[G,D,1,3,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], sałata z jogurtem 130g[7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	93,2	4,4	3,1	12,6	1,8	0,1	0,9
Porcja	821,0	39,5	27,2	110,9	16,5	0,6	8,2

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], masło 15g[7], polędwica drobiowa 50g[1,6,7,9], sałata z pomidorem, mozzarellą, kukurydzą i nasionami słonecznika 70g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	254,1	12,9	12,3	24,4	1,5	1,1	5,7
Porcja	622,6	31,8	30,3	59,9	3,8	2,7	14,0

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.łł
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: Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	125,2	4,9	2,2	22,1	8,0	0,1	1,1
Porcja	212,9	8,4	3,8	37,6	13,6	0,2	1,9

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], pulpet wołowy w sosie 100g[G,D,1,3,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], sałata z jogurtem 130g[7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	93,2	4,4	3,1	12,6	1,8	0,1	0,9
Porcja	821,0	39,5	27,2	110,9	16,5	0,6	8,2

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], masło 15g[7], polędwica drobiowa 50g[1,6,7,9], sałata z pomidorem, mozzarellą, kukurydzą i nasionami słonecznika 70g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	257,4	12,8	11,8	26,3	1,5	1,1	5,5
Porcja	656,5	32,7	30,3	67,1	3,9	2,8	14,1

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