

Jadłospis 21.09.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], pasztet pieczony 50g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], sałata masłowa 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	185,4	6,0	8,3	22,3	3,2	0,6	4,3
Porcja	463,5	15,1	20,8	55,9	8,0	1,7	10,8

II śniadanie: Budyń jaglano-truskawkowy z bananem 200ml [G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	95,7	3,2	1,5	18,0	9,4	0,05	0,7
Porcja	191,5	6,5	3,0	36,0	18,9	0,1	1,4

Obiad: Rosół z makaronem 300g[G,1,3,9], kurczak pieczony 80g[Piecz.], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], kalafior gotowany 150g[G,1,7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	90,3	4,6	3,1	11,8	2,1	0,1	0,7
Porcja	704,9	36,1	24,1	92,7	16,3	0,7	5,5

Podwieczorek: 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

Kolacja: Kasza jęczmienna 250g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser kremowy naturalny 30g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	111,2	3,8	4,5	14,4	3,1	0,3	2,4
Porcja	506,3	17,5	20,6	65,6	14,3	1,4	11,0

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.tł
100g	185,3	6,8	8,1	22,3	1,0	0,7	3,9
Porcja	556,0	20,4	24,2	67,0	3,1	2,3	11,8

II śniadanie: Budyń jaglano-truskawkowy z bananem 250ml [G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	106,2	3,4	1,5	20,4	10,2	0,04	0,6
Porcja	265,5	8,6	3,9	51,0	25,5	0,1	1,7

Obiad: Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], kurczak pieczony 100g[Piecz.], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], kalafior gotowany 150g[G,1,7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	97,6	4,7	3,5	12,5	1,8	0,1	0,7
Porcja	878,8	42,5	31,7	113,2	16,7	0,7	6,6

Podwieczorek: 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

Kolacja: Kasza jęczmienna 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser kremowy naturalny 50g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	123,2	4,3	4,4	17,1	3,0	0,4	2,1
Porcja	634,9	22,6	22,9	88,1	15,7	2,1	11,1

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], paszтет pieczony 70g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], sałata masłowa 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	185,3	6,8	8,1	22,3	1,0	0,7	3,9

Porcja	556,0	20,4	24,2	67,0	3,1	2,3	11,8
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

II śniadanie: Budyń jaglano-truskawkowy z bananem 250ml [G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	106,2	3,4	1,5	20,4	10,2	0,04	0,6
Porcja	265,5	8,6	3,9	51,0	25,5	0,1	1,7

Obiad: Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], kurczak pieczony 100g[Piecz.], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchew gotowana 150g[G], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	93,0	4,4	3,0	12,8	2,3	0,1	0,6
Porcja	837,0	39,9	27,4	115,9	20,7	0,9	5,6

Podwieczorek: 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

Kolacja: Kasza jęczmienna 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser kremowy naturalny 50g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	123,2	4,3	4,4	17,1	3,0	0,4	2,1
Porcja	634,9	22,6	22,9	88,1	15,7	2,1	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