

Jadłospis 08.12.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Kasza manna na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], 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. tł
100g	111,8	3,9	4,4	14,5	3,1	0,3	2,3
Porcja	508,9	17,9	20,4	66,0	14,3	1,4	10,9

II śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw. tł
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 jarzynowa z ziemniakami 300g[G,1,7,9], pierogi ruskie 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. tł
100g	91,1	3,6	1,6	16,2	1,9	0,1	0,5
Porcja	647,3	25,8	11,9	115,1	13,7	0,5	3,6

Podwieczorek: Ryż z jabłkami 150g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw. tł
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], polędwica sopocka 30g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałatka z pomidorem, mozzarellą, kukurydzą i nasionami słonecznika 100g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw. tł
100g	226,7	9,9	12,1	20,8	1,6	0,8	5,6
Porcja	510,1	22,3	27,4	46,8	3,6	1,9	12,6

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łf
100g	123,7	4,4	4,4	17,1	3,0	0,4	2,1
Porcja	637,5	23,0	22,7	88,5	15,6	2,1	11,0

II śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
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 jarzynowa z ziemniakami 350g[G,1,7,9], pierogi ruskie 350g[G,1,3,7], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	94,9	3,5	2,0	16,3	1,7	0,1	0,5
Porcja	816,8	30,8	17,5	140,4	14,9	0,6	4,3

Podwieczorek: Ryż z jabłkami 150g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
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], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałatka z pomidorem, mozzarellą, kukurydzą i nasionami słonecznika 100g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	222,1	10,5	10,4	22,9	1,3	0,9	4,7
Porcja	610,8	29,1	28,6	63,2	3,7	2,5	13,0

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Kasza manna na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], 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.łf
100g	123,7	4,4	4,4	17,1	3,0	0,4	2,1

Porcja	637,5	23,0	22,7	88,5	15,6	2,1	11,0
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

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 jarzynowa z ziemniakami 350g[G,1,7,9], pierogi ruskie 350ggG,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	94,9	3,5	2,0	16,3	1,7	0,1	0,5
Porcja	816,8	30,8	17,5	140,4	14,9	0,6	4,3

Podwieczorek: Ryż z jabłkami 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 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałatka z pomidorem, mozzarellą, kukurydzą i nasionami słonecznika 100g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	239,7	10,5	11,8	24,1	1,3	0,9	4,7
Porcja	683,3	30,1	33,7	68,7	3,8	2,6	13,4

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