

Jadłospis 19.12.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 30g[7], sałata 15g, ogórek 80g, kawa z mlekiem 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	120,9	5,3	5,9	11,9	2,8	0,4	3,6
Porcja	496,0	21,9	24,4	49,1	11,6	1,8	14,9

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: Rosół z makaronem 300g[G,1,3,7,9], kurczak pieczony 80g[Piecz.], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], buraczki gotowane 150g[G,7], kompot z owoców czerwonych i jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	87,9	4,4	2,6	12,3	3,2	0,1	0,6
Porcja	685,9	34,5	20,6	96,6	25,1	0,7	5,0

Podwieczorek: Sok warzywno- owocowy 1 szt.[9], biszkopty 30g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	57,0	1,1	0,7	11,7	7,9	0,2	0,2
Porcja	205,2	4,3	2,6	42,3	28,5	0,1	0,8

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica staropolska 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.łł
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	136,7	6,5	6,4	13,8	2,5	0,5	3,8
Porcja	628,9	30,0	29,5	63,7	11,7	2,6	17,8

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	96,5	4,5	3,2	13,0	2,8	0,1	0,7
Porcja	869,1	41,0	29,1	117,2	25,8	0,8	6,6

Podwieczorek: Sok warzywno- owocowy 1 szt.[9], biszkopty 30g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	57,0	1,1	0,7	11,7	7,9	0,2	0,2
Porcja	205,2	4,3	2,6	42,3	28,5	0,1	0,8

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], polędwica staropolska 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: Chleb pszenny 80[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 50g[7], sałata 15g, ogórek 80g, kawa z mlekiem 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	141,0	6,5	6,2	15,1	2,5	0,5	3,7

Porcja	662,8	30,9	29,6	70,8	11,8	2,7	17,8
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	96,5	4,5	3,2	13,0	2,8	0,1	0,7
Porcja	869,1	41,0	29,1	117,2	25,8	0,8	6,6

Podwieczorek: Sok warzywno- owocowy 1 szt.[9], biszkopty 30g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	57,0	1,1	0,7	11,7	7,9	0,2	0,2
Porcja	205,2	4,3	2,6	42,3	28,5	0,1	0,8

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica staropolska 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