

Jadłospis 18.09.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Ryż na mleku 200g[G,7] chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło ekstra 15g[7], jajko got.1 szt.[G,3], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	124,3	4,8	5,3	14,8	2,3	0,2	2,8
Porcja	528,5	20,7	22,6	63,1	10,1	1,2	12,1

II śniadanie: Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 20g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	85,3	0,6	0,5	19,7	12,9	0,03	0,1
Porcja	226,1	1,6	1,5	52,3	34,4	0,1	0,4

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem 300g[G,1,3,9], dorsz smażony 70g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G], surówka z kiszonej kapusty 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	84,9	4,2	2,8	11,1	0,8	0,3	0,3
Porcja	577,4	29,2	19,1	75,9	5,9	2,2	2,1

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe 40g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	524,5	12,2	14,0	89,7	31,2	1,7	2,0
Porcja	209,8	4,9	5,6	35,9	12,5	0,7	0,8

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	104,1	5,4	4,1	11,6	3,9	0,2	2,5
Porcja	525,9	27,5	21,2	58,6	20,0	1,2	13,0

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: Ryż na mleku 200g[G,7] chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło ekstra 15g[7], jajko got.1 szt.[G,3], dżem wiśniowy 30g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	136,8	4,8	4,6	19,4	5,4	0,3	2,4
Porcja	677,6	24,2	23,2	96,1	27,1	1,7	12,2

II śniadanie: Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 20g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	85,3	0,6	0,5	19,7	12,9	0,03	0,1
Porcja	226,1	1,6	1,5	52,3	34,4	0,1	0,4

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem 350g[G,1,3,9], dorsz smażony 90g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G], surówka z kiszanej kapusty 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	90,3	4,4	3,1	11,5	0,7	0,3	0,3
Porcja	723,0	35,5	25,3	92,1	6,3	2,4	2,8

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe 60g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	389,5	9,0	11,5	64,3	22,6	1,1	1,5
Porcja	233,7	5,4	6,9	38,6	13,6	0,7	0,9

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną 90g[7], ogórek 80g, rzodkiewka 30g, kawa z mlekiem 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	112,9	6,3	4,1	13,2	3,7	0,2	2,4
Porcja	638,3	35,8	23,2	74,8	21,4	1,6	14,0

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Ryż na mleku 200g[G,7] chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło ekstra 15g[7], jajko got.1 szt.[G,3], dżem wiśniowy 30g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	136,8	4,8	4,6	19,4	5,4	0,3	2,4
Porcja	677,6	24,2	23,2	96,1	27,1	1,7	12,2

II śniadanie: Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 20g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	85,3	0,6	0,5	19,7	12,9	0,03	0,1
Porcja	226,1	1,6	1,5	52,3	34,4	0,1	0,4

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem 350g[G,1,3,9], dorsz smażony 90g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G], surówka z kiszanej kapusty 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	90,3	4,4	3,1	11,5	0,7	0,3	0,3
Porcja	723,0	35,5	25,3	92,1	6,3	2,4	2,8

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe 60g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	389,5	9,0	11,5	64,3	22,6	1,1	1,5
Porcja	233,7	5,4	6,9	38,6	13,6	0,7	0,9

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną 90g[7], ogórek 80g, rzodkiewka 30g, kawa z mlekiem 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	112,9	6,3	4,1	13,2	3,7	0,2	2,4
Porcja	638,3	35,8	23,2	74,8	21,4	1,6	14,0

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Ryż na mleku 200g[G,7] chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło ekstra 15g[7], jajko got.1 szt.[G,3], dżem wiśniowy 30g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
--	-------------------------	--------	---------	--------------------	-------	-----	----------------

100g	136,8	4,8	4,6	19,4	5,4	0,3	2,4
Porcja	677,6	24,2	23,2	96,1	27,1	1,7	12,2

II śniadanie: Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 20g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	85,3	0,6	0,5	19,7	12,9	0,03	0,1
Porcja	226,1	1,6	1,5	52,3	34,4	0,1	0,4

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem 350g[G,1,3,9], dorsz duszony z sosem śmietanowym 90g[D,1,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	90,6	4,1	3,1	11,9	1,7	0,1	0,4
Porcja	724,8	33,4	25,5	95,5	14,3	1,5	3,5

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe 60g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	389,5	9,0	11,5	64,3	22,6	1,1	1,5
Porcja	233,7	5,4	6,9	38,6	13,6	0,7	0,9

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], twaróg z zieloną 90g[7], ogórek 80g, kawa z mlekiem 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	122,3	6,6	4,2	14,7	0,3	0,3	2,5
Porcja	666,8	36,5	23,2	80,5	1,7	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. Orzechy 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