

Jadłospis 16.10.2020

Dieta Mamy – I trymestr

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	124,5	5,0	5,4	14,4	2,3	0,2	2,8
Porcja	529,3	21,4	23,0	61,6	10,1	1,2	12,2

II śniadanie: Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
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

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g[G,7,9], dorsz smażony 70g[S,1,3,4], 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.ł
100g	88,9	4,5	2,2	13,4	1,3	0,3	0,3
Porcja	604,8	31,1	15,0	91,5	9,3	2,2	2,5

Podwieczorek: Galaretka owocowa 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	236,8	10,0	5,7	36,4	17,1	0,4	2,7

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleciną 60g[7], rzodkiewka 30g, papryka czerwona 80g, kawa zbożowa na mleku 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	103,7	5,1	4,1	12,1	4,3	0,2	2,5
Porcja	524,1	25,9	20,9	60,9	21,9	1,1	12,7

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łf
100g	137,1	5,1	4,7	19,1	5,4	0,3	2,4
Porcja	678,7	25,0	23,6	94,9	27,1	1,7	12,3

II śniadanie: Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
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

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350g[G,7,9], dorsz smażony 90g[S,1,3,4], ziemniaki z koperkiem 200g[G], surówka z kiszonej kapusty 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	94,1	4,4	3,1	12,6	1,2	0,3	0,4
Porcja	752,5	35,7	25,1	101,2	10,1	2,4	3,3

Podwieczorek: Galaretka owocowa 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	236,8	10,0	5,7	36,4	17,1	0,4	2,7

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleciną 90g[7], papryka czerwona 80g, rzodkiewka 30g, kawa zbożowa na mleku 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	115,4	6,4	4,1	13,7	4,2	0,2	2,4
Porcja	652,3	36,3	23,5	77,6	23,9	1,5	14,0

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 200g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], jajko 1 szt.[G], dżem brzoskwinowy 30g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	137,1	5,1	4,7	19,1	5,4	0,3	2,4
Porcja	678,7	25,0	23,6	94,9	27,1	1,7	12,3

II śniadanie: Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7]

	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

Obiad: Zupa przecierana z grzankami 350g[G,1,7,9], pulpety z dorsza w sosie koperkowym 90g[D,1,3,4,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G], buraczki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	104,1	4,6	2,8	15,5	2,4	0,2	0,5
Porcja	833,0	37,3	22,5	124,6	19,2	1,7	4,2

Podwieczorek: Galaretka owocowa 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	236,8	10,0	5,7	36,4	17,1	0,4	2,7

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

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