

Jadłospis 22.11.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], serek ziarnisty 50g[7], dżem truskawkowy 30g, masło 15g[7], pomidor 80g, kakao 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	111,1	4,9	4,4	13,2	6,5	0,3	2,7
Porcja	550,0	24,4	22,2	65,6	32,5	1,8	13,6

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 pomidorowa z makaronem 300g[G,1,3,7,9], klops drobiowy 60g[P,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], buraki gotowane 150g[G,7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	90,3	4,8	2,3	13,3	3,5	0,1	0,4
Porcja	686,9	36,6	17,8	101,8	26,7	0,7	3,7

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica sopocka 30g[1,6,9,10], masło 15g[7], marchewka duszona z dynią i koperkiem 60g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	249,2	8,1	13,2	26,1	2,4	0,7	6,1
Porcja	461,2	14,9	24,6	48,4	4,5	1,4	11,2

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], serek ziarnisty 70g[7], dżem truskawkowy 30g, masło 15g[7], pomidor 80g, kakao 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	117,3	5,3	4,3	14,8	6,1	0,4	2,6
Porcja	639,5	29,3	23,6	80,9	33,2	2,4	14,2

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 pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], klops drobiowy 80g[P,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraki gotowane 150g[G,7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	90,8	4,9	2,2	13,6	3,1	0,1	0,5
Porcja	799,1	43,7	19,4	119,7	28,1	0,8	4,4

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica sopocka 50g[1,6,9,10], masło 15g[7], marchewka duszona z dynią, koperkiem i pestkami słonecznika 60g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	237,5	9,2	10,6	27,9	1,6	0,8	4,8
Porcja	582,1	22,6	26,0	68,5	4,0	2,2	11,8

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], serek ziarnisty 70g[7], dżem truskawkowy 30g, masło 15g[7], pomidor 80g, kakao 250ml[G,1,7]

	Wartość	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone
--	---------	--------	---------	-------------	-------	-----	----------

	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.łf
100g	117,3	5,3	4,3	14,8	6,1	0,4	2,6
Porcja	639,5	29,3	23,6	80,9	33,2	2,4	14,2

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
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 pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], klops drobiowy 80g[P,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraki gotowane 150g[G,7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	90,8	4,9	2,2	13,6	3,1	0,1	0,5
Porcja	799,1	43,7	19,4	119,7	28,1	0,8	4,4

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica sopocka 50g[1,6,9,10], masło 15g[7], marchewka duszona z dynią, koperkiem i pestkami słonecznika 60g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	237,5	9,2	10,6	27,9	1,6	0,8	4,8
Porcja	582,1	22,6	26,0	68,5	4,0	2,2	11,8

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Bułka wrocławska 100g[1,7], serek ziarnisty 70g[7], dżem truskawkowy 30g, masło 15g[7], pomidor 80g, kakao 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	126,9	5,3	4,8	15,8	6,3	0,4	2,7

Porcja	691,7	28,9	26,4	86,6	34,8	2,3	15,0
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

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 pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], klops drobiowy 80g[P,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraki gotowane 150g[G,7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	90,8	4,9	2,2	13,6	3,1	0,1	0,5
Porcja	799,1	43,7	19,4	119,7	28,1	0,8	4,4

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica sopocka 50g[1,6,9,10], masło 15g[7], marchewka duszona z dynią i koperkiem 60g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	237,5	9,2	10,6	27,9	1,6	0,8	4,8
Porcja	582,1	22,6	26,0	68,5	4,0	2,2	11,8

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