

Jadłospis 27.11.2020

Dieta Mamy – I trymestr

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	129,1	5,2	5,6	15,0	2,4	0,2	2,9
Porcja	529,3	21,4	23,0	61,6	10,1	1,2	12,2

II śniadanie: 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

Obiad: Zupa jarzynowa 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.łf
100g	86,6	4,1	2,8	11,5	1,0	0,3	0,4
Porcja	589,0	28,1	19,7	78,6	7,0	2,2	2,8

Podwieczorek: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	74,2	2,6	0,9	14,7	10,8	0,03	0,3
Porcja	207,8	7,3	2,6	41,2	30,4	0,1	1,1

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 30g[7], sałata 15g, papryka czerwona 80g, kawa na mleku 250ml[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	115,3	4,8	5,3	12,3	4,1	0,3	3,2
Porcja	530,4	22,4	24,7	57,0	19,0	1,7	15,0

Dieta Mamy – II trymestr

	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.tł
100g	141,3	5,2	4,9	19,7	5,6	10,7	2,5
Porcja	678,7	25,0	23,6	94,9	27,1	1,7	12,3

II śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

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

Obiad: Zupa jarzynowa 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.tł
100g	90,6	4,1	3,1	12,0	0,9	0,2	0,4
Porcja	724,8	33,2	24,9	96,1	7,8	2,3	3,2

Podwieczorek: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piec,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	78,7	2,4	0,8	16,2	11,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	35,9	0,1	1,1

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], ser żółty 50g[7], sałata 15g, papryka czerwona 80g, kawa na mleku 250ml[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	130,1	5,9	5,8	14,1	3,7	4,9	3,4
Porcja	663,3	30,5	29,8	71,7	19,1	2,5	17,8

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 200g[G,1,7], bułka wrocławska 100g[1,7], jajko 1 szt.[G,3], dżem brzoskwinowy 30g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	148,2	5,0	5,6	19,8	6,0	0,3	2,7

Porcja	697,0	23,7	26,4	93,4	28,5	1,5	13,1
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: 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

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g[G,7,9], dorsza na parze w sosie koperkowym 90g[D,1,3,4,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G], marchew mini 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	90,9	3,9	3,1	12,4	1,9	0,1	0,4
Porcja	727,6	31,2	25,2	99,7	15,9	1,5	3,9

Podwieczorek: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piec,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	78,7	2,4	0,8	16,2	11,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	35,9	0,1	1,1

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 50g[7], sałata 15g, ogórek 80g, kawa na mleku 250ml[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	131,3	5,9	5,6	14,5	3,2	0,5	3,4
Porcja	682,8	30,9	29,6	75,8	16,8	2,7	17,8

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, Piec – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie.

Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie