

Jadłospis 10.01.2021

Dieta Mamy – I trymestr

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	108,1	5,5	4,7	11,3	3,2	0,4	2,9
Porcja	524,3	26,7	23,0	54,9	15,7	2,0	14,1

II śniadanie: Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	136,9	4,9	2,2	25,1	10,9	0,1	1,1
Porcja	232,8	8,4	3,8	42,6	18,6	0,2	1,9

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300g[G,1,3,7,9], sznycel drobiowy 70g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	82,7	4,6	2,2	11,9	2,4	0,1	0,4
Porcja	636,8	35,5	17,0	92,0	18,5	0,6	3,2

Podwieczorek: 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

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica sopocka 30g[1,6,7,9], 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	249,2	8,1	13,4	26,1	2,4	0,7	6,1
Porcja	461,2	14,9	24,9	48,4	4,5	1,4	11,2

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.tł
100g	124,6	5,4	4,3	16,5	3,0	0,4	2,6
Porcja	673,3	29,3	23,5	89,4	16,3	2,4	14,2

II śniadanie: Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	136,9	4,9	2,2	25,1	10,9	0,1	1,1
Porcja	232,8	8,4	3,8	42,6	18,6	0,2	1,9

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], sznycel drobiowy 90g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	87,5	4,7	2,5	12,2	2,1	0,1	0,4
Porcja	779,0	42,1	22,7	108,6	18,9	0,6	3,7

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

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

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], 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.tł
100g	240,5	9,2	10,7	28,6	1,9	0,8	4,7
Porcja	589,4	22,6	26,3	70,3	4,7	2,2	11,6

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], miód 25g, ser ziarnisty 70g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, kakao 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	128,5	5,4	4,2	17,5	2,9	0,4	2,5

Porcja	707,2	30,2	23,6	96,5	16,4	2,5	14,2
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	136,9	4,9	2,2	25,1	10,9	0,1	1,1
Porcja	232,8	8,4	3,8	42,6	18,6	0,2	1,9

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], klops drobiowy 80g[P,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], mizeria z jogurtem 150g[7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	84,3	4,8	2,0	12,3	2,1	0,1	0,4
Porcja	742,6	42,4	18,0	108,6	19,2	0,6	3,6

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

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

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], 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.tł
100g	240,5	9,2	10,7	28,6	1,9	0,8	4,7
Porcja	589,4	22,6	26,3	70,3	4,7	2,2	11,6

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