

Jadłospis 26.03.2021

Dieta Mamy – I trymestr

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	112,6	4,5	5,0	12,8	2,1	0,2	2,6
Porcja	534,9	21,7	23,9	61,2	10,2	1,2	12,4

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], dorsz smażony 70g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], surówka z kapusty kiszzonej 150g, kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	82,3	4,0	1,7	13,5	1,8	0,2	0,2
Porcja	675,2	33,0	14,2	111,1	14,8	1,8	1,8

Podwieczorek: Kisiel z truskawkami 250g[G,1], biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	80,1	1,5	0,7	17,2	6,3	0,03	0,1
Porcja	216,2	4,1	2,0	46,6	17,1	0,1	0,5

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	116,1	6,2	4,6	12,8	4,7	0,2	2,8
Porcja	551,6	29,8	22,0	61,0	22,6	1,2	13,4

Dieta Mamy – II trymestr

	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.tł
100g	132,9	4,6	4,5	19,0	2,0	0,3	2,3
Porcja	717,9	25,2	24,4	102,8	10,9	1,7	12,5

II śniadanie: 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

Obiad: Zupa przecierana z grzankami 350g[G,1,7,9], dorsz smażony 90g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z kapusty kiszzonej 150g, kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	87,4	4,2	2,2	13,5	1,7	0,2	0,2
Porcja	778,7	37,7	19,6	120,4	15,6	1,9	2,3

Podwieczorek: Kisiel z truskawkami 250g[G,1], biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	80,1	1,5	0,7	17,2	6,3	0,03	0,1
Porcja	216,2	4,1	2,0	46,6	17,1	0,1	0,5

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	123,2	6,8	4,4	14,5	4,4	0,2	2,6
Porcja	647,3	36,0	23,5	76,4	23,3	1,5	14,0

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 250g[G,1,7], bułka wrocławska 100g[1,7], jajko 1 szt.[G,3], miód 25g, masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	138,9	4,5	5,1	19,1	2,3	0,2	2,4

Porcja	736,2	23,9	27,2	101,3	12,3	1,5	13,2
--------	-------	------	------	-------	------	-----	------

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], dorsz na parze w sosie koperkowym 100g[P,1,4,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchew mini 150g[G], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	84,1	4,1	1,6	14,3	2,9	0,1	0,2
Porcja	757,0	36,6	15,0	129,0	26,2	1,2	2,6

Podwieczorek: Kisiel z truskawkami 250g[G,1], biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	80,1	1,5	0,7	17,2	6,3	0,03	0,1
Porcja	216,2	4,1	2,0	46,6	17,1	0,1	0,5

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	125,1	6,8	4,3	15,1	4,1	0,3	2,6
Porcja	669,2	36,6	23,3	81,1	22,0	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