

Jadłospis 02.04.2021

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], sałata masłowa 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	117,3	4,7	5,0	13,9	2,1	0,2	2,5
Porcja	574,9	23,1	24,6	68,5	10,5	1,2	12,5

II śniadanie: Kisiel z malinami 250g[G,1] biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	77,5	1,6	0,7	17,4	5,7	0,03	0,1
Porcja	209,3	4,4	1,9	47,2	15,6	0,1	0,5

Obiad: Zupa ziemniaczana 350g[G,1,7,9], dorsz 70g[S,1,3,4,9], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], surówka z czerwonej kapusty 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	93,1	4,6	2,1	14,7	2,1	0,1	0,3
Porcja	679,9	34,3	15,3	107,6	15,6	0,7	2,8

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], twaróg z zieleciną 60g[7], masło 15g[7], papryka czerwona 80g, kawa zbożowa 250ml[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

							kw.łf
100g	129,2	4,7	4,5	18,1	5,0	0,3	2,2
Porcja	724,0	26,6	25,2	101,6	28,1	1,7	12,6

II śniadanie: Kisiel z malinami 250g[G,1] biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	77,5	1,6	0,7	17,4	5,7	0,03	0,1
Porcja	209,3	4,4	1,9	47,2	15,6	0,1	0,5

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	97,1	4,8	2,5	14,5	2,0	0,1	0,4
Porcja	777,2	38,6	20,4	116,3	16,1	0,8	3,2

Podwieczorek: 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

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
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], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], jajko 1 szt.[G,3], dżem truskawkowy 30g, masło 15g[7], sałata masłowa 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	129,2	4,7	4,5	18,1	5,0	0,3	2,2

Porcja	742,3	25,3	28,0	100,2	29,5	1,5	13,4
--------	-------	------	------	-------	------	-----	------

II śniadanie: Kisiel z malinami 250g[G,1] biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	77,5	1,6	0,7	17,4	5,7	0,03	0,1
Porcja	209,3	4,4	1,9	47,2	15,6	0,1	0,5

Obiad: Zupa ziemniaczana 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, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	95,5	4,4	2,5	14,6	2,2	0,1	0,4
Porcja	773,7	35,7	20,7	118,8	18,3	0,9	3,8

Podwieczorek: 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

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	124,6	6,8	4,3	15,0	3,9	0,3	2,6
Porcja	666,8	36,5	23,2	80,5	20,9	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