

Jadłospis 16.04.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 250g[G,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	117,5	4,7	5,0	13,9	2,9	0,4	2,6
Porcja	558,5	22,4	23,9	66,2	13,8	1,9	12,8

II śniadanie: 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

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,7,9], dorsz smażony 90g[S,1,3,4], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], surówka z kapusty kiszonej 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	85,5	4,4	2,8	11,1	0,9	0,3	0,4
Porcja 7	641,9	33,1	21,0	83,9	7,2	2,3	3,3

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	142,0	6,5	6,5	14,0	5,8	1,2	0,0
Porcja	213,0	9,8	9,8	21,0	8,7	1,8	0,0

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	110,9	4,8	5,3	11,3	3,0	0,3	3,2
Porcja	510,4	22,4	24,7	52,0	14,0	1,7	15,0

Dieta Mamy – II trymestr

	(kcal)			ogółem			kw.tł
100g	137,3	4,7	4,5	19,9	2,6	0,4	2,3
Porcja	741,5	25,9	24,5	107,8	14,5	2,3	12,9

II śniadanie: 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

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	90,6	4,2	3,2	11,5	0,9	0,2	0,4
Porcja	725,4	34,1	26,1	92,6	7,6	2,3	3,6

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	142,0	6,5	6,5	14,0	5,8	1,2	0,0
Porcja	213,0	9,8	9,8	21,0	8,7	1,8	0,0

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	126,1	5,9	5,8	13,1	2,7	0,4	3,4
Porcja	643,3	30,5	29,8	66,7	14,2	2,5	17,8

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 250g[G,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	143,3	4,6	5,1	20,1	3,0	0,3	2,5

Porcja	759,8	24,6	27,3	106,3	15,9	2,1	13,7
--------	-------	------	------	-------	------	-----	------

II śniadanie: 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

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,7,9], dorsz duszony w sosie jarzynowym 100g[D,1,4,7,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	87,0	4,1	2,6	12,5	2,2	0,1	0,4
Porcja	705,1	33,1	21,5	101,6	18,4	1,6	4,0

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	142,0	6,5	6,5	14,0	5,8	1,2	0,0
Porcja	213,0	9,8	9,8	21,0	8,7	1,8	0,0

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	127,4	5,9	5,6	13,6	2,2	0,5	3,4
Porcja	662,8	30,9	29,6	70,8	11,8	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, Piecz – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie.

Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie