

Jadłospis 18.04.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony naturalny 50g[7], masło 15g[7], papryka czerwona 80g, kakao 250ml[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw. tł
100g	116,7	4,9	5,1	13,3	3,8	0,6	3,1
Porcja	542,8	22,9	23,7	62,1	18,0	3,2	14,7

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw. tł
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 grysikowa 350g[G,1,9], pieczeń rzymska 60g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], sałata z jogurtem 130g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw. tł
100g	88,9	4,3	2,9	11,9	1,2	0,1	0,9
Porcja	622,5	30,2	20,4	83,6	8,5	0,5	6,3

Podwieczorek: Naleśnik z serem 100g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw. tł
100g	232,8	12,2	6,8	31,0	5,4	0,1	2,0
Porcja	232,8	12,2	6,8	31,0	5,4	0,1	2,0

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], polędwica staropolska 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], pomidor 80g, sałata masłowa 15g, nasiona słonecznika 10g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw. tł
100g	174,3	7,5	7,6	20,4	1,1	0,7	3,5
Porcja	488,3	21,2	21,3	57,2	3,2	2,0	9,9

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.tł
100g	125,8	4,7	4,5	17,1	7,5	0,6	2,7
Porcja	673,3	25,5	24,3	91,8	40,5	3,6	14,8

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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 grysikowa 350g[G,1,9], pieczeń rzymska 80g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], sałata z jogurtem 130g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	97,3	4,5	3,7	12,0	1,1	0,1	1,0
Porcja	749,6	35,1	28,5	92,6	9,1	0,6	7,9

Podwieczorek: Naleśnik z serem 100g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	232,8	12,2	6,8	31,0	5,4	0,1	2,0
Porcja	232,8	12,2	6,8	31,0	5,4	0,1	2,0

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], polędwica staropolska 50g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], masło 15g[7], pomidor 80g, sałata masłowa 15g, nasiona słonecznika 10g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	172,6	8,6	8,2	17,3	0,9	0,6	3,5
Porcja	569,9	28,5	27,1	57,1	3,0	2,3	11,7

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony naturalny 50g[7], dżem wiśniowy 40g, masło 15g[7], papryka czerwona 80g, kakao 250ml[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	127,1	4,7	4,4	17,5	7,0	0,6	2,7

Porcja	692,8	26,0	24,0	95,9	38,2	3,7	14,8
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

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 grysikowa 350g[G,1,9], pieczeń rzymska 80g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], sałata z jogurtem 130g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	97,3	4,5	3,7	12,0	1,1	0,1	1,0
Porcja	749,6	35,1	28,5	92,6	9,1	0,6	7,9

Podwieczorek: Naleśnik z serem 100g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	232,8	12,2	6,8	31,0	5,4	0,1	2,0
Porcja	232,8	12,2	6,8	31,0	5,4	0,1	2,0

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica staropolska 50g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], masło 15g[7], pomidor 80g, sałata masłowa 15g, nasiona słonecznika 10g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	179,0	8,7	8,0	19,1	1,0	0,7	3,4
Porcja	608,6	29,8	27,2	65,1	3,5	2,4	11,7

Alergeny występujące w posiłkach: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzechy 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