

Jadłospis 24.05.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Kasza jaglana 250g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser topiony 30g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	117,6	4,5	4,6	15,1	3,2	0,5	2,8
Porcja	535,3	20,5	21,0	68,6	15,0	2,4	12,9

II śniadanie: Kisiel z malinami 250g[G,1] biszkopty 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	68,2	1,6	0,9	14,5	4,5	0,03	0,2
Porcja	191,2	4,5	2,6	40,7	12,8	0,1	0,8

Obiad: Zupa ziemniaczana 350g[G,1,7,9], naleśniki z serem 2 szt.[S,1,3,7], drobno tarta surówka z marchewki z jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	92,3	3,7	1,8	15,9	3,6	0,1	0,6
Porcja	655,8	26,9	13,3	113,5	25,8	0,7	4,4

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], masło 15g[7], kurczak gotowany 30g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], sałata 15g, ogórek 80g, dynia nasiona 10g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	170,6	8,2	8,9	14,9	0,6	0,3	4,1
Porcja	477,9	23,2	25,1	41,9	1,9	1,5	11,6

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.ł
100g	132,3	5,2	4,5	18,1	3,2	0,7	2,7
Porcja	681,5	27,2	23,5	93,6	16,8	3,7	14,3

II śniadanie: Kisiel z malinami 250g[G,1] biszkopty 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	68,2	1,6	0,9	14,5	4,5	0,03	0,2
Porcja	191,2	4,5	2,6	40,7	12,8	0,1	0,8

Obiad: Zupa ziemniaczana 350g[G,1,7,9], naleśniki z serem 2 szt.[S,1,3,7], drobno tarta surówka z marchewki z jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	103,7	4,2	2,4	16,9	3,3	0,1	0,6
Porcja	840,3	34,4	20,0	137,4	27,5	0,7	5,6

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], masło 15g[7], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], sałata 15g, ogórek 80g, dynia nasiona 10g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	178,2	9,1	7,7	18,7	0,6	0,6	3,5
Porcja	606,1	30,9	26,5	63,8	2,1	2,3	12,0

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Kasza jaglana 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser topiony 50g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	132,3	5,2	4,5	18,1	3,2	0,7	2,7

Porcja	681,5	27,2	23,5	93,6	16,8	3,7	14,3
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Kisiel z malinami 250g[G,1] biszkopty 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	68,2	1,6	0,9	14,5	4,5	0,03	0,2
Porcja	191,2	4,5	2,6	40,7	12,8	0,1	0,8

Obiad: Zupa ziemniaczana 350g[G,1,7,9], naleśniki z serem 2 szt.[S,1,3,7], drobno tarta surówka z marchewki z jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	103,7	4,2	2,4	16,9	3,3	0,1	0,6
Porcja	840,3	34,4	20,0	137,4	27,5	0,7	5,6

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 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], sałata 15g, ogórek 80g, dynia nasiona 10g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	178,2	9,1	7,7	18,7	0,6	0,6	3,5
Porcja	606,1	30,9	26,5	63,8	2,1	2,3	12,0

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