

Jadłospis 23.06.2021

Dieta Mamy – I trymestr

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	118,8	4,5	4,8	14,9	3,3	0,5	2,8
Porcja	540,9	20,8	21,9	68,1	15,1	2,4	13,1

II śniadanie: Sok warzywno-owocowy 1 szt., herbatniki 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	68,1	1,0	1,6	12,7	9,0	0,03	0,6
Porcja	225,0	3,3	5,5	42,0	29,7	0,1	2,2

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 350g[G,1,7,9], pierogi ruskie 250g[G,1,3,7], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	89,1	3,3	1,3	16,7	2,6	0,1	0,3
Porcja	677,8	25,6	10,4	127,2	20,3	0,7	2,7

Podwieczorek: Chleb graham 30g[1], sałatka z kurczakiem i pestkami dyni 100g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	208,2	17,6	7,1	20,3	2,6	0,3	0,9
Porcja	270,7	22,9	9,3	26,4	3,4	0,5	1,2

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], jajko 1 szt.[G,3], polędwica góralska 30g[1,6,7,9], sałata 15g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	176,5	8,3	9,5	15,4	0,7	0,5	4,1
Porcja	476,7	22,6	25,7	41,7	1,9	1,5	11,2

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łf
100g	142,0	5,1	4,5	20,9	3,2	0,6	2,6
Porcja	766,9	27,5	24,4	113,0	17,5	3,7	14,5

II śniadanie: Sok warzywno-owocowy 1 szt., herbatniki 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	68,1	1,0	1,6	12,7	9,0	0,03	0,6
Porcja	225,0	3,3	5,5	42,0	29,7	0,1	2,2

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 350g[G,1,7,9], pierogi ruskie 300g[G,1,3,7], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	101,6	3,8	2,1	17,5	2,6	0,1	0,5
Porcja	823,0	31,4	17,5	142,1	21,8	0,7	4,2

Podwieczorek: Chleb graham 30g[1], sałatka z kurczakiem i pestkami dyni 100g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	208,2	17,6	7,1	20,3	2,6	0,3	0,9
Porcja	270,7	22,9	9,3	26,4	3,4	0,5	1,2

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	181,2	9,3	8,5	17,9	0,6	0,6	3,6
Porcja	571,0	29,4	27,0	56,5	2,0	2,2	11,6

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], miód 1 szt., ser topiony naturalny 50g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	142,0	5,1	4,5	20,9	3,2	0,6	2,6

Porcja	766,9	27,5	24,4	113,0	17,5	3,7	14,5
--------	-------	------	------	-------	------	-----	------

II śniadanie: Sok warzywno-owocowy 1 szt., herbatniki 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	68,1	1,0	1,6	12,7	9,0	0,03	0,6
Porcja	225,0	3,3	5,5	42,0	29,7	0,1	2,2

Obiad: Zupa ryżowa 350g[G,7,9], pierogi ruskie 300g[G,1,3,7], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	95,1	3,5	2,1	16,1	1,6	0,1	0,5
Porcja	770,3	28,7	17,5	130,4	13,7	0,5	4,2

Podwieczorek: Chleb graham 30g[1], sałatka z kurczakiem i pestkami dyni 100g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	208,2	17,6	7,1	20,3	2,6	0,3	0,9
Porcja	270,7	22,9	9,3	26,4	3,4	0,5	1,2

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	175,8	8,6	7,8	18,7	0,6	0,7	3,3
Porcja	597,8	29,3	26,7	63,8	2,3	2,5	11,4

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