

Jadłospis 28.06.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z tuńczyka z zieleniną 60g[4,7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	185,5	10,3	7,5	19,7	2,1	0,6	4,0
Porcja	482,5	27,0	19,6	51,4	5,5	1,8	10,4

II śniadanie: Galaretka owocowa 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	218,1	10,0	5,7	33,0	15,9	0,4	2,7

Obiad: Krupnik z ziemniakami 300g[G,1,7,9], naleśniki z serem 2 szt.[S,1,3,7], drobno tarta surówka z marchewki i jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	102,4	4,3	1,8	18,0	3,7	0,1	0,5
Porcja	676,3	28,9	12,4	119,1	25,0	0,7	3,7

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe 40g[Piecz,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	483,0	12,7	16,7	48,5	14,2	3,7	2,2
Porcja	193,2	5,1	6,7	29,1	5,7	1,5	0,9

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica sopocka 30g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałatka z pieczonym burakiem i nasionami dyni 70g[Piecz,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	261,7	11,3	13,2	25,7	2,8	0,7	5,6
Porcja	510,4	22,2	25,8	50,3	5,6	1,4	11,0

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.ł
100g	207,7	13,2	8,0	21,6	2,5	0,9	3,9
Porcja	592,0	37,9	22,9	61,8	7,4	2,6	11,3

II śniadanie: Galaretki owocowa 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	218,1	10,0	5,7	33,0	15,9	0,4	2,7

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	102,2	4,3	2,3	16,7	3,2	0,1	0,6
Porcja	828,5	35,3	19,3	135,7	26,7	0,7	5,0

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe 60g[Piecz,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	384,8	10,1	13,5	57,5	12,1	2,5	1,8
Porcja	230,9	6,1	8,1	34,5	7,3	1,5	1,1

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałatka z pieczonym burakiem i nasionami dyni 70g[Piecz,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	253,7	11,2	12,2	26,2	2,3	0,8	4,5
Porcja	621,7	27,6	30,0	64,2	5,7	2,0	11,1

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z tuńczyka z zieleniną 80g[4,7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	212,1	13,1	7,7	23,3	2,5	0,9	3,8
Porcja	625,9	38,8	22,9	68,9	7,5	2,7	11,3

II śniadanie: Galaretko owocowa 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	218,1	10,0	5,7	33,0	15,9	0,4	2,7

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	102,2	4,3	2,3	16,7	3,2	0,1	0,6
Porcja	828,5	35,3	19,3	135,7	26,7	0,7	5,0

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe 60g[Piecz,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	384,8	10,1	13,5	57,5	12,1	2,5	1,8
Porcja	230,9	6,1	8,1	34,5	7,3	1,5	1,1

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica sopočka 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałatka z pieczonym burakiem i nasionami dyni 70g[Piecz,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	257,1	11,1	11,8	28,0	2,2	0,8	4,3
Porcja	655,6	28,5	30,1	71,4	5,8	2,2	11,1

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