

Jadłospis 07.07.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica drobiowa 30g[1,6,7,9], pomidor 80g, herbata z sokiem 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	111,6	4,5	4,4	13,9	2,7	0,3	2,5
Porcja	507,9	20,7	20,4	63,3	12,7	1,7	11,5

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	70,7	1,2	0,9	14,5	6,5	0,03	0,2
Porcja	198,2	3,6	2,7	40,8	18,4	0,1	0,8

Obiad: Krupnik 350g[G,1,9], pierogi ruskie 250g[G,1,3,7], surówka z marchwi i jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	83,4	3,1	1,6	15,0	2,6	0,1	0,4
Porcja	634,0	24,0	12,2	114,0	20,0	0,6	3,6

Podwieczorek: Kefir 200g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	69,3	2,4	1,2	12,4	10,3	0,05	0,7
Porcja	235,8	8,2	4,4	42,3	35,1	0,2	2,5

Kolacja: Chleb graham 30g[1], chleb pszenny 40g[1], galaretkę z drobiu z jarzynami 1 szt.[1,9,10], masło 15g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	191,3	11,3	9,2	16,7	1,0	0,4	4,4
Porcja	474,5	28,2	22,9	41,5	2,6	1,0	11,1

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łf
100g	122,7	5,2	4,2	16,5	2,5	0,4	2,3
Porcja	632,1	27,2	21,9	85,0	12,9	2,5	11,9

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	70,7	1,2	0,9	14,5	6,5	0,03	0,2
Porcja	198,2	3,6	2,7	40,8	18,4	0,1	0,8

Obiad: Krupnik 350g[G,1,9], pierogi ruskie 300g[G,1,3,7], surówka z marchwi i jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	99,5	3,5	2,2	17,0	2,5	0,1	0,5
Porcja	806,0	29,1	18,2	137,9	20,8	0,6	4,3

Podwieczorek: Kefir 200g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	69,3	2,4	1,2	12,4	10,3	0,05	0,7
Porcja	235,8	8,2	4,4	42,3	35,1	0,2	2,5

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], galaretką z drobiu z jarzynami 1 szt.[1,9,10], masło 15g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	192,2	11,5	8,4	18,7	0,9	0,4	3,9
Porcja	576,8	34,5	25,3	56,3	2,8	1,4	11,7

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica drobiowa 50g[1,6,7,9], pomidor 80g, herbata z sokiem 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	122,7	5,2	4,2	16,5	2,5	0,4	2,3

Porcja	632,1	27,2	21,9	85,0	12,9	2,5	11,9
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	70,7	1,2	0,9	14,5	6,5	0,03	0,2
Porcja	198,2	3,6	2,7	40,8	18,4	0,1	0,8

Obiad: Krupnik 350g[G,1,9], pierogi ruskie 300g[G,1,3,7], surówka z marchwi i jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	99,5	3,5	2,2	17,0	2,5	0,1	0,5
Porcja	806,0	29,1	18,2	137,9	20,8	0,6	4,3

Podwieczorek: Kefir 200g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	69,3	2,4	1,2	12,4	10,3	0,05	0,7
Porcja	235,8	8,2	4,4	42,3	35,1	0,2	2,5

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], galaretkę z drobiu z jarzynami 1 szt.[1,9,10], masło 15g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	197,0	11,4	8,1	20,4	0,9	0,4	3,7
Porcja	610,7	35,4	25,3	63,4	2,9	1,5	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. 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