

Jadłospis 23.07.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], dżem brzoskwiniowy 40g, sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	111,4	3,3	3,8	16,5	7,3	0,2	2,2
Porcja	534,8	16,0	18,3	79,5	35,1	1,1	11,0

II śniadanie: Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	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

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	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: Galaretkę owocową 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

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 30g[7], sałata 15g, papryka czerwona 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	112,0	4,6	5,5	11,3	3,0	0,3	3,2
Porcja	515,2	21,6	25,7	52,0	14,0	1,7	15,0

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], jajko 1 szt., dżem brzoskwiniowy 40g, sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	126,6	4,7	4,3	17,8	6,1	0,3	2,0
Porcja	722,0	26,9	24,6	101,6	35,3	1,8	12,9

II śniadanie: Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,7], kiwi 1 szt., herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	195,4	4,3	5,9	8,6	5,2	0,0	0,1
Porcja	273,6	6,1	8,3	44,8	7,3	0,0	0,1

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.tł
100g	113,5	4,7	2,8	18,3	3,8	0,1	0,7
Porcja	806,0	33,4	19,9	130,0	27,5	0,7	5,6

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], ser żółty 50g[7], sałata 15g, papryka czerwona 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	127,7	5,6	6,1	13,1	2,7	0,4	3,4
Porcja	651,3	29,0	31,4	66,6	14,1	2,5	17,8

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], jajko 1 szt., dżem brzoskwiniowy 40g, sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone
--	-------------------------	--------	---------	--------------------	-------	-----	----------

							kw.tł
100g	126,6	4,7	4,3	17,8	6,1	0,3	2,0
Porcja	722,0	26,9	24,6	101,6	35,3	1,8	12,9

II śniadanie: Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,7], kiwi 1 szt., herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	195,4	4,3	5,9	8,6	5,2	0,0	0,1
Porcja	273,6	6,1	8,3	44,8	7,3	0,0	0,1

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.tł
100g	113,5	4,7	2,8	18,3	3,8	0,1	0,7
Porcja	806,0	33,4	19,9	130,0	27,5	0,7	5,6

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], ser żółty 50g[7], sałata 15g, papryka czerwona 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	127,7	5,6	6,1	13,1	2,7	0,4	3,4
Porcja	651,3	29,0	31,4	66,6	14,1	2,5	17,8

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], jajko 1 szt., dżem brzoskwiniowy 40g, sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	126,6	4,7	4,3	17,8	6,1	0,3	2,0

Porcja	722,0	26,9	24,6	101,6	35,3	1,8	12,9
--------	-------	------	------	-------	------	-----	------

II śniadanie: Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,7], kiwi 1 szt., herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	195,4	4,3	5,9	8,6	5,2	0,0	0,1
Porcja	273,6	6,1	8,3	44,8	7,3	0,0	0,1

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	113,5	4,7	2,8	18,3	3,8	0,1	0,7
Porcja	806,0	33,4	19,9	130,0	27,5	0,7	5,6

Podwieczorek: Galaretkę owocową 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

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 50g[7], sałata 15g, ogórek 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	127,4	5,9	5,6	13,6	2,2	0,5	3,4
Porcja	662,8	30,9	29,6	70,8	11,8	2,7	17,8

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