

Jadłospis 30.07.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser ziarnisty 1 szt.[7], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	133,2	7,4	5,9	13,2	2,2	0,6	3,6
Porcja	453,1	25,4	20,1	45,0	7,8	2,3	12,4

II śniadanie: Kasza manna na mleku na gęsto 80g[1,7], mus malinowy 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	160,8	6,2	2,6	30,6	11,0	0,1	1,3
Porcja	209,1	8,1	3,4	39,8	14,3	0,2	1,7

Obiad: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], dorsz smażony 70g[S,1,3,4], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], surówka z kiszzonej kapusty 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	87,4	4,3	1,9	14,0	1,1	0,2	0,2
Porcja	638,6	32,1	13,9	102,2	7,8	1,6	1,7

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], 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.łł
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

							kw.ł
100g	142,3	6,8	5,0	18,1	3,0	0,6	3,0
Porcja	583,6	28,0	20,7	74,6	12,5	2,6	12,5

II śniadanie: Kasza manna na mleku na gęsto 100g[1,7], mus malinowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	143,4	5,2	2,1	27,8	7,2	0,1	1,1
Porcja	243,8	9	3,7	47,4	12,3	0,2	1,8

Obiad: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], dorsz smażony 90g[S,1,3,4], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z kiszanej kapusty 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	96,8	4,6	2,3	14,9	1,1	0,3	0,2
Porcja	774,4	37,4	19,1	119,7	8,6	1,7	2,1

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], 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.ł
100g	126,1	5,9	5,8	13,1	2,7	0,4	3,4
Porcja	643,3	30,5	29,8	66,7	14,2	2,5	17,8

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser ziarnisty 1 szt.[7], dżem truskawkowy 40g, sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	147,0	6,9	4,9	19,4	7,2	0,6	2,9

Porcja	617,5	29,0	20,7	81,7	30,5	2,8	12,5
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Kasza manna na mleku na gęsto 100g[1,7], mus malinowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	143,4	5,2	2,1	27,8	7,2	0,1	1,1
Porcja	243,8	9	3,7	47,4	12,3	0,2	1,8

Obiad: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], pulpety z dorsza w sosie koperkowym 100g[G,D,1,3,4,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	100,1	5,1	2,1	15,9	1,3	0,1	0,4
Porcja	790,5	39,9	16,5	126,2	10,9	0,7	3,2

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], 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.ł
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. Orzechy 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