

Jadłospis 05.08.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt.[G,1,6,7,9,10]
keczup 30g[9,10], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	193,4	5,9	11,9	16,5	2,2	0,9	5,2
Porcja	589,9	18,1	36,3	50,5	6,8	3,0	16,0

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	67,6	2,5	1,3	11,7	9,7	0,1	0,7
Porcja	216,4	8,0	4,4	37,6	31,2	0,2	2,5

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 350g[G,1,7,9], kurczak pieczony 80g[Piecz.], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], surówka z białej kapusty z majonezem 150g[7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	82,1	4,1	2,5	11,4	2,8	0,1	0,6
Porcja	681,2	34,2	21,4	95,3	23,5	0,6	5,7

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: Kasza manna na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], kurczak gotowany 30g[1,6,7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	111,1	4,5	4,2	14,1	2,5	0,3	2,4
Porcja	505,3	20,6	19,5	64,2	11,5	1,7	11,3

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łł
100g	196,7	6,1	10,9	19,4	2,0	0,9	4,8
Porcja	659,2	20,6	36,8	65,1	6,7	3,3	16,1

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	67,6	2,5	1,3	11,7	9,7	0,1	0,7
Porcja	216,4	8,0	4,4	37,6	31,2	0,2	2,5

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 350g[G,1,7,9], kurczak pieczony 100g[Piecz.], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z białej kapusty z majonezem 150g[7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	88,5	4,2	3,1	11,5	2,6	0,1	0,7
Porcja	796,5	38,6	28,5	104,0	23,9	0,7	6,6

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
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: Kasza manna na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica wiśniowa 50g[1,6,7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	122,9	5,3	4,1	16,6	2,2	0,5	2,2
Porcja	633,1	27,6	21,1	85,9	11,7	2,6	11,8

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt.[G,1,6,7,9,10] keczup 30g[9,10], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	200,8	6,2	10,6	20,9	1,9	1,0	4,6

Porcja	693,1	21,5	36,9	72,2	6,8	3,5	16,1
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	67,6	2,5	1,3	11,7	9,7	0,1	0,7
Porcja	216,4	8,0	4,4	37,6	31,2	0,2	2,5

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 350g[G,1,7,9], kurczak pieczony 100g[Piecz.], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchewka z groszkiem 150g[G,1,7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	93,9	4,2	3,5	12,1	2,6	0,1	0,8
Porcja	845,1	37,9	32,2	109,2	24,0	0,9	7,3

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: Kasza manna na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica wiśniowa 50g[1,6,7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	122,9	5,3	4,1	16,6	2,2	0,5	2,2
Porcja	633,1	27,6	21,1	85,9	11,7	2,6	11,8

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