

Jadłospis 09.08.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser topiony 50g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	122,9	5,1	5,0	15,0	3,5	0,6	3,0
Porcja	583,9	24,1	23,8	71,4	16,8	3,3	14,3

II śniadanie: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	74,2	2,6	0,9	14,7	10,8	0,03	0,3
Porcja	207,8	7,3	2,6	41,2	30,4	0,1	1,1

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem 350g[G,1,3,7,9], kotlet duszony 80g[G,D,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], surówka z kapusty pekińskiej 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	82,7	4,3	2,9	10,2	1,2	0,1	0,7
Porcja	612,0	31,9	22,0	75,9	9,1	0,6	5,4

Podwieczorek: 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

Kolacja: Chleb pszenny 80[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], sałata 15g, papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	171,1	7,6	5,8	23,1	1,6	0,7	3,3
Porcja	479,3	21,5	16,4	64,6	4,5	2,1	9,4

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łf
100g	142,0	5,1	4,5	20,9	3,2	0,6	2,6
Porcja	766,9	27,5	24,4	113,0	17,5	3,7	14,5

II śniadanie: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	78,7	2,4	0,8	16,2	10,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	31,7	0,1	1,1

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem 350g[G,1,3,7,9], kotlet duszony 100g[G,D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z kapusty pekińskiej 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	89,8	4,5	3,5	10,4	1,1	0,1	0,8
Porcja	727,5	37,0	28,8	84,7	9,5	0,7	6,5

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

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

Kolacja: Chleb pszenny 80[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], sałata 15g, papryka czerwona 80g, dynia nasiona 10g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	185,0	8,2	7,2	22,8	1,5	0,7	3,5
Porcja	536,5	23,9	21,0	66,4	4,6	2,1	10,3

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], miód 1 szt., ser topiony 50g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	142,0	5,1	4,5	20,9	3,2	0,6	2,6

Porcja	766,9	27,5	24,4	113,0	17,5	3,7	14,5
--------	-------	------	------	-------	------	-----	------

II śniadanie: Jabłko pieczone z twarożkiem i rodzynkami 1 szt.[Piec,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	78,7	2,4	0,8	16,2	10,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	31,7	0,1	1,1

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem 350g[G,1,3,7,9], kotlet duszony 100g[G,D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], mizeria z jogurtem 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	85,6	4,6	3,0	10,4	1,2	0,1	0,8
Porcja	694,1	37,5	24,3	85,0	10,1	0,7	6,5

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

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

Kolacja: Chleb pszenny 80[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], sałata 15g, papryka czerwona 80g, dynia nasiona 10g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	185,0	8,2	7,2	22,8	1,5	0,7	3,5
Porcja	536,5	23,9	21,0	66,4	4,6	2,1	10,3

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, Piec – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie.

Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie