

Jadłospis 22.08.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 30g[7], sałata 15g, pomidor 80g, kakao 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	113,2	5,0	5,5	11,3	2,7	0,3	3,3
Porcja	521,0	23,0	25,6	52,1	12,6	1,8	15,6

II śniadanie: Koktajl owocowy ze szpinakiem i płatkami owsianymi 250g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	96,3	2,8	1,4	19,1	13,7	0,04	0,6
Porcja	240,8	7,0	3,6	47,8	34,4	0,1	1,5

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem 300g[G,7,9], klops drobiowy 80g[G,D,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], kalafior 150g[G,1,7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	82,6	5,0	1,8	12,2	1,9	0,1	0,3
Porcja	644,4	39,3	14,7	95,2	15,3	0,7	2,9

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
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 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica sopocka 30g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], sałata 15g, papryka czerwona 80g, słonecznik nasiona 10g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	176,2	8,3	9,2	16,1	1,6	0,5	4,0
Porcja	493,5	23,3	26,0	45,1	4,5	1,5	11,2

Dieta Mamy – II trymestr

	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.ł
100g	128,2	6,1	6,0	13,1	2,4	0,5	3,6
Porcja	654,0	31,1	30,7	66,7	12,7	2,6	18,5

II śniadanie: Koktajl owocowy ze szpinakiem i płatkami owsianymi 250g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	96,3	2,8	1,4	19,1	13,7	0,04	0,6
Porcja	240,8	7,0	3,6	47,8	34,4	0,1	1,5

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem 350g[G,7,9], klops drobiowy 80g[G,D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], kalafior 150g[G,1,7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	87,6	4,6	2,3	12,7	1,8	0,1	0,4
Porcja	771,6	41,2	20,7	112,0	15,9	0,7	3,9

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 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], sałata 15g, papryka czerwona 80g, słonecznik nasiona 10g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	178,1	9,1	8,2	18,1	1,3	0,6	3,5
Porcja	587,8	30,1	27,3	59,9	4,6	2,2	11,6

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 50g[7], sałata 15g, pomidor 80g, kakao 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	132,2	6,1	5,9	14,1	2,4	0,5	3,5

Porcja	687,9	32,0	30,7	73,8	12,8	2,7	18,5
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Koktajl owocowy ze szpinakiem i płatkami owsianymi 250g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	96,3	2,8	1,4	19,1	13,7	0,04	0,6
Porcja	240,8	7,0	3,6	47,8	34,4	0,1	1,5

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem 350g[G,7,9], klops drobiowy 80g[G,D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraki gotowane 150g[G,7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	84,9	4,5	2,0	12,8	2,6	0,1	0,4
Porcja	747,2	39,7	17,9	113,5	22,9	0,7	3,9

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 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], sałata 15g, ogórek 80g, słońceznik nasiona 10g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	178,6	9,0	7,9	18,8	0,6	0,6	3,4
Porcja	607,3	30,6	27,0	64,0	2,3	2,3	11,6

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