

Jadłospis 29.08.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser topiony naturalny 50g[7], ogórek 80g, kawa zbożowa 250g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	112,5	4,6	4,8	13,0	3,3	0,7	3,0
Porcja	523,4	21,8	22,4	60,6	15,7	3,3	14,1

II śniadanie: Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 30g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	70,7	1,2	0,9	14,5	6,5	0,03	0,2
Porcja	198,2	3,6	2,7	40,8	18,4	0,1	0,8

Obiad: Rosół z makaronem 300g[G,1,3,9], kurczak pieczony 80g[Piecz.], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], buraczki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	95,1	4,9	3,1	12,5	2,6	0,1	0,7
Porcja	656,0	34,4	21,2	86,8	18,2	0,7	5,5

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], polędwica wiśniowa 30g[1,6,7,9], sałata z pomidorem, mozzarellą, kukurydzą i nasionami słonecznika 70g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	265,4	12,6	14,7	21,9	1,5	0,9	6,9
Porcja	517,7	24,6	28,8	42,8	3,0	1,9	13,6

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łł
100g	134,8	5,1	4,7	18,5	7,8	0,7	2,9
Porcja	653,9	24,5	23,0	90,2	38,3	3,6	14,2

II śniadanie: Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 30g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	70,7	1,2	0,9	14,5	6,5	0,03	0,2
Porcja	198,2	3,6	2,7	40,8	18,4	0,1	0,8

Obiad: Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], kurczak pieczony 100g[Piecz.], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraczki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	102,4	5,0	3,5	13,2	2,2	0,1	0,8
Porcja	829,9	40,7	28,8	107,3	18,6	0,8	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: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], polędwica wiśniowa 50g[1,6,7,9], sałata z pomidorem, mozzarellą, kukurydzą i nasionami słonecznika 70g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	254,1	12,9	12,3	24,4	1,5	1,1	5,7
Porcja	622,6	31,8	30,3	59,9	3,8	2,7	14,0

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser topiony naturalny 50g[7], dżem wiśniowy 40g, ogórek 80g, kawa zbożowa 250g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	138,9	5,1	4,6	19,6	7,7	0,7	2,8

Porcja	687,8	25,4	23,0	97,3	38,4	3,7	14,2
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 30g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	70,7	1,2	0,9	14,5	6,5	0,03	0,2
Porcja	198,2	3,6	2,7	40,8	18,4	0,1	0,8

Obiad: Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], kurczak pieczony 100g[Piecz.], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraczki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	102,4	5,0	3,5	13,2	2,2	0,1	0,8
Porcja	829,9	40,7	28,8	107,3	18,6	0,8	6,6

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], polędwica wiśniowa 50g[1,6,7,9], sałata z pomidorem, mozzarellą, kukurydzą i nasionami słonecznika 70g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	257,4	12,8	11,8	26,3	1,5	1,1	5,5
Porcja	656,5	32,7	30,3	67,1	3,9	2,8	14,1

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