

Jadłospis 15.09.2021

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 30[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	118,8	4,5	4,8	14,9	3,3	0,5	2,8
Porcja	540,9	20,8	21,9	68,1	15,1	2,4	13,1

II śniadanie: Galaretka owocowa 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	218,1	10,0	5,7	33,0	15,9	0,4	2,7

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem 350g[G,1,3,9], makaron z jabłkiem i serem 250g[G,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	98,4	3,6	2,0	16,8	4,2	0,05	0,4
Porcja	600,6	22,0	12,2	102,7	26,0	0,3	2,9

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], kurczak gotowany 30g[1,6,7,9], sałatka makaronowa 100g[G,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	255,2	8,7	11,5	29,7	1,4	0,8	4,5
Porcja	574,4	19,7	25,9	66,9	3,3	2,0	10,2

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łł
100g	133,4	5,3	4,7	18,1	3,3	0,7	2,8
Porcja	687,1	27,5	24,4	93,1	17,0	3,7	14,5

II śniadanie: Galaretko owocowa 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	218,1	10,0	5,7	33,0	15,9	0,4	2,7

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem 350g[G,1,3,9], makaron z jabłkiem i serem 300g[G,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	108,4	3,4	2,6	17,8	3,9	0,04	0,4
Porcja	716,0	23,0	17,6	118,0	26,0	0,3	3,2

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], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], sałatka makaronowa 100g[G,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	254,2	9,6	11,1	29,6	1,2	1,0	3,8
Porcja	699,2	26,5	30,6	81,6	3,5	2,8	10,7

Dieta Mamy – okres laktacji

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	133,4	5,3	4,7	18,1	3,3	0,7	2,8

Porcja	687,1	27,5	24,4	93,1	17,0	3,7	14,5
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Galaretka owocowa 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	218,1	10,0	5,7	33,0	15,9	0,4	2,7

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem 350g[G,1,3,9], makaron z jabłkiem i serem 300g[G,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	108,4	3,4	2,6	17,8	3,9	0,04	0,4
Porcja	716,0	23,0	17,6	118,0	26,0	0,3	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], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], sałatka makaronowa 100g[G,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	266,5	10,0	11,1	32,3	1,5	1,1	
Porcja	732,9	27,5	30,5	89,0	4,3	2,9	10,7

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