

Jadłospis 24.09.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], jajko 1 szt.[G,3], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	114,8	4,8	5,1	13,1	2,6	0,2	2,6
Porcja	562,8	23,6	24,9	64,1	12,8	1,3	12,9

II śniadanie: Kisiel z malinami 250g[G,1] biszkopty 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	68,2	1,6	0,9	14,5	4,5	0,03	0,2
Porcja	191,2	4,5	2,6	40,7	12,8	0,1	0,8

Obiad: Zupa przecierana z grzankami 350g[G,1,7,9], kopytka z sosem koperkowym 200g[G,1,3,7], marchewka duszona z cukinią 150g[G,D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	106,6	3,0	1,5	21,3	2,7	0,1	0,3
Porcja	757,0	21,4	10,7	151,4	19,7	0,8	2,4

Podwieczorek: Pudding ryżowy z musem jabłkowym 150g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	150,1	2,9	0,9	33,6	10,9	0,1	0,3
Porcja	225,1	4,4	1,4	50,4	16,4	0,1	0,5

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną 60g[7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	109,4	6,2	4,5	11,3	3,3	0,2	2,8
Porcja	519,7	29,5	21,8	53,7	16,1	1,2	13,4

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łf
100g	125,6	5,1	4,8	16,1	2,4	0,3	2,4
Porcja	666,0	27,0	25,5	85,8	13,0	1,7	13,1

II śniadanie: Kisiel z malinami 250g[G,1] biszkopty 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	68,2	1,6	0,9	14,5	4,5	0,03	0,2
Porcja	191,2	4,5	2,6	40,7	12,8	0,1	0,8

Obiad: Zupa przecierana z grzankami 350g[G,1,7,9], kopytka z sosem koperkowym 250g[G,1,3,7], marchewka duszona z cukinią 150g[G,D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	126,7	3,3	2,3	24,1	2,7	0,1	0,5
Porcja	963,6	25,4	17,9	183,4	20,9	0,9	3,9

Podwieczorek: Pudding ryżowy z musem jabłkowym 150g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	150,1	2,9	0,9	33,6	10,9	0,1	0,3
Porcja	225,1	4,4	1,4	50,4	16,4	0,1	0,5

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną 80g[7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	129,5	7,5	4,8	14,5	3,5	0,3	2,9
Porcja	615,4	35,7	23,2	69,0	16,9	1,5	14,0

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], jajko 1 szt.[G,3], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	125,6	5,1	4,8	16,1	2,4	0,3	2,4

Porcja	666,0	27,0	25,5	85,8	13,0	1,7	13,1
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Kisiel z malinami 250g[G,1] biszkopty 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	68,2	1,6	0,9	14,5	4,5	0,03	0,2
Porcja	191,2	4,5	2,6	40,7	12,8	0,1	0,8

Obiad: Zupa przecierana z grzankami 350g[G,1,7,9], kopytka z sosem koperkowym 250g[G,1,3,7], marchewka duszona z cukinią 150g[G,D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	126,7	3,3	2,3	24,1	2,7	0,1	0,5
Porcja	963,6	25,4	17,9	183,4	20,9	0,9	3,9

Podwieczorek: Pudding ryżowy z mussem jabłkowym 150g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	150,1	2,9	0,9	33,6	10,9	0,1	0,3
Porcja	225,1	4,4	1,4	50,4	16,4	0,1	0,5

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleciną 80g[7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	121,3	6,8	4,3	14,2	3,1	0,3	2,6
Porcja	649,3	36,6	23,3	76,1	17,0	1,7	14,0

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