

Jadłospis 28.09.2021

Dieta Mamy – I trymestr

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	103,9	3,7	4,3	13,0	2,9	0,2	2,2
Porcja	514,5	18,5	21,6	64,5	14,4	1,4	11,1

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	71,4	1,3	0,9	14,6	6,7	0,03	0,2
Porcja	200,1	3,9	2,7	40,9	19,0	0,1	0,8

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami 350g[G,1,3,7,9], schab duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	83,3	5,9	2,1	11,0	2,6	0,1	0,6
Porcja	600,1	42,6	15,3	79,2	18,9	0,9	4,6

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe 40g[Piecz,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
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], polędwica drobiowa 30g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałatka z pieczonym burakiem i nasionami dyni 70g[Piecz,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	266,1	11,4	13,8	25,2	2,5	0,9	6,4
Porcja	519,0	22,4	27,1	49,2	5,0	1,8	12,5

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łf
100g	124,8	4,5	4,6	16,8	3,1	0,4	2,1
Porcja	643,1	23,6	23,9	87,0	15,8	2,1	11,3

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	71,4	1,3	0,9	14,6	6,7	0,03	0,2
Porcja	200,1	3,9	2,7	40,9	19,0	0,1	0,8

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami 350g[G,1,3,7,9], schab duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	88,7	5,6	2,6	11,4	2,5	0,1	0,6
Porcja	683,6	43,7	20,3	88,0	19,3	0,9	5,0

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe 60g[Piecz,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
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], polędwica drobiowa 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałatka z pieczonym burakiem, mozzarellą i nasionami dyni 70g[Piecz,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	268,6	11,9	13,6	26,1	2,1	1,0	5,4
Porcja	658,3	29,3	33,4	64,0	5,1	2,5	13,3

Dieta Mamy – okres laktacji

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	124,8	4,5	4,6	16,8	3,1	0,4	2,1

Porcja	643,1	23,6	23,9	87,0	15,8	2,1	11,3
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	71,4	1,3	0,9	14,6	6,7	0,03	0,2
Porcja	200,1	3,9	2,7	40,9	19,0	0,1	0,8

Obiad: Zupa ryżowa 350g[G,7,9], schab duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	91,9	5,3	2,4	12,7	2,2	0,1	0,5
Porcja	708,2	41,5	19,0	98,4	17,0	0,6	4,6

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], polędwica drobiowa 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałatka z pieczonym burakiem, mozzarellą i nasionami dyni 70g[Piecz,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	271,4	11,8	13,1	27,8	2,0	1,0	5,2
Porcja	692,2	30,2	33,5	71,1	5,2	2,6	13,3

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

Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie