

Jadłospis 21.10.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta jajeczna z zieleniną 60g[G,3,7], ogórek 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	129,8	6,3	6,4	11,9	2,9	0,3	3,3
Porcja	551,7	26,9	27,6	50,7	12,5	1,5	14,1

II śniadanie: Kefir 200g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	67,6	2,5	1,3	11,7	9,7	0,1	0,7
Porcja	216,4	8,0	4,4	37,6	31,2	0,2	2,5

Obiad: Zupa ziemniaczana 350g[G,1,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 80g[G,D,1,3,7], kasza jęczmienna 100g[G,1], surówka z kapusty pekińskiej 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	88,4	4,8	1,6	14,3	1,3	0,1	0,3
Porcja	610,4	33,8	11,5	98,7	9,2	0,6	2,5

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
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

Kolacja: Makaron na mleku 250g[G,1,3,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica staropolska 30g[1,6,7,9], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	110,8	4,6	4,1	14,3	2,7	0,3	2,4
Porcja	504,3	21,3	18,8	65,1	12,6	1,5	11,2

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łł
100g	136,6	6,6	6,3	13,7	2,6	0,4	3,1
Porcja	649,0	31,8	30,1	65,5	12,6	1,9	14,8

II śniadanie: Kefir 200g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	67,6	2,5	1,3	11,7	9,7	0,1	0,7
Porcja	216,4	8,0	4,4	37,6	31,2	0,2	2,5

Obiad: Zupa ziemniaczana 350g[G,1,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 100g[G,D,1,3,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], surówka z kapusty pekińskiej 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	101,4	5,2	2,5	15,2	1,2	0,1	0,5
Porcja	760,6	39,7	19,0	114,1	9,6	0,6	4,1

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
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

Kolacja: Makaron na mleku 250g[G,1,3,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica staropolska 50g[1,6,7,9], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	121,1	5,4	3,8	16,8	2,4	0,4	2,2
Porcja	624,1	28,1	19,6	86,8	12,8	2,3	11,4

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta jajeczna z zieleciną 80g[G,3,7], ogórek 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	140,8	6,7	6,2	14,9	2,6	0,4	3,1

Porcja	682,9	32,8	30,1	72,6	12,7	2,0	14,8
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Kefir 200g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	67,6	2,5	1,3	11,7	9,7	0,1	0,7
Porcja	216,4	8,0	4,4	37,6	31,2	0,2	2,5

Obiad: Zupa ziemniaczana 350g[G,1,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 100g[G,D,1,3,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	105,3	5,6	2,6	15,4	1,2	0,1	0,6
Porcja	768,7	40,9	19,6	113,0	8,8	0,6	4,4

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
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

Kolacja: Makaron na mleku 250g[G,1,3,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica staropolska 50g[1,6,7,9], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	121,1	5,4	3,8	16,8	2,4	0,4	2,2
Porcja	624,1	28,1	19,6	86,8	12,8	2,3	11,4

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