

Jadłospis 02.11.2021

Dieta Mamy – I trymestr

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	116,6	5,6	5,8	10,8	2,8	0,3	2,9
Porcja	554,1	27,0	27,7	51,3	13,6	1,5	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: Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g[G,1,7,9], potrawka drobiowa 80g[G,D,1,7], ryż 100g[G], surówka z marchewki i jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	96,9	4,4	2,5	15,0	2,8	0,3	0,6
Porcja	669,2	30,8	17,7	103,6	20,0	2,1	4,3

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: Kasza manna na mleku 250g[G,1,7], 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 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	111,7	4,7	4,1	14,2	2,7	0,3	2,5
Porcja	508,3	21,8	19,0	65,0	12,5	1,5	11,4

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łł
100g	124,1	6,1	5,7	12,5	2,6	0,3	2,8
Porcja	651,3	32,0	30,2	66,0	13,7	1,9	14,8

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: Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g[G,1,7,9], potrawka drobiowa 100g[G,D,1,7], ryż 140g[G], surówka z marchewki i jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	115,6	4,9	3,5	16,9	2,7	0,2	0,8
Porcja	867,5	37,1	26,6	127,2	20,4	2,2	6,4

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: Kasza manna na mleku 250g[G,1,7], 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	123,5	5,7	3,9	16,8	2,4	0,4	2,2
Porcja	636,5	29,5	20,4	86,9	12,7	2,3	11,8

Dieta Mamy – okres laktacji

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	131,1	6,3	5,6	14,2	2,6	0,3	2,7

Porcja	701,9	33,9	30,2	76,3	14,1	2,0	14,8
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

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: Zupa jarzynowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], potrawka drobiowa 100g[G,D,1,7], ryż 140g[G], surówka z marchewki i jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	112,9	4,8	3,6	16,1	2,3	0,1	0,8
Porcja	847,3	36,5	27,2	120,4	17,6	0,7	6,5

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: Kasza manna na mleku 250g[G,1,7], 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	123,5	5,7	3,9	16,8	2,4	0,4	2,2
Porcja	636,5	29,5	20,4	86,9	12,7	2,3	11,8

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