

Jadłospis 12.11.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser kremowy naturalny 50g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	112,9	4,0	4,6	14,2	3,3	0,4	2,2
Porcja	536,5	19,1	22,3	67,6	15,8	2,3	10,9

II śniadanie: Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	105,6	3,4	2,0	18,5	11,3	0,1	1,2
Porcja	211,2	6,9	4,0	37,0	22,6	0,2	2,4

Obiad: Zupa pieczarkowa z lanym ciastem 350g[G,1,3,7,9], dorsz smażony 70g[S,1,3,4], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], buraczki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	83,2	4,8	1,6	12,9	2,2	0,1	0,4
Porcja	607,8	35,1	12,4	94,4	16,5	0,8	3,1

Podwieczorek: Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	376,0	8,8	13,1	56,1	0	1,1	3,0
Porcja	225,6	5,3	7,9	33,7	0	0,7	1,8

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 30g[7], sałata 15g, pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	108,8	4,8	5,3	10,8	2,7	0,3	3,2
Porcja	500,8	22,3	24,5	50,1	12,8	1,8	15,0

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser kremowy naturalny 50g[7], dżem truskawkowy 40g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	126,2	4,1	4,1	18,8	7,1	0,4	2,0
Porcja	700,9	22,6	22,9	104,4	39,2	2,7	11,1

II śniadanie: Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	105,6	3,4	2,0	18,5	11,3	0,1	1,2
Porcja	211,2	6,9	4,0	37,0	22,6	0,2	2,4

Obiad: Zupa pieczarkowa z lanym ciastem 350g[G,1,3,7,9], dorsz smażony 90g[S,1,3,4], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraczki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	90,7	5,0	2,1	13,4	2,5	0,1	0,4
Porcja	726,2	40,3	17,5	107,9	20,4	1,0	3,5

Podwieczorek: Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	376,0	8,8	13,1	56,1	0	1,1	3,0
Porcja	225,6	5,3	7,9	33,7	0	0,7	1,8

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], ser żółty 50g[7], sałata 15g, pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	124,2	5,9	5,8	12,6	2,5	0,5	3,4
Porcja	633,7	30,4	29,6	64,7	12,9	2,6	17,8

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser kremowy naturalny 50g[7], dżem truskawkowy 40g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	126,2	4,1	4,1	18,8	7,1	0,4	2,0
Porcja	700,9	22,6	22,9	104,4	39,2	2,7	11,1

II śniadanie: Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	105,6	3,4	2,0	18,5	11,3	0,1	1,2
Porcja	211,2	6,9	4,0	37,0	22,6	0,2	2,4

Obiad: Zupa pieczarkowa z lanym ciastem 350g[G,1,3,7,9], dorsz smażony 90g[S,1,3,4], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraczki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	90,7	5,0	2,1	13,4	2,5	0,1	0,4
Porcja	726,2	40,3	17,5	107,9	20,4	1,0	3,5

Podwieczorek: Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	376,0	8,8	13,1	56,1	0	1,1	3,0
Porcja	225,6	5,3	7,9	33,7	0	0,7	1,8

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], ser żółty 50g[7], sałata 15g, pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	124,2	5,9	5,8	12,6	2,5	0,5	3,4
Porcja	633,7	30,4	29,6	64,7	12,9	2,6	17,8

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser kremowy naturalny 50g[7], dżem truskawkowy 40g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	126,2	4,1	4,1	18,8	7,1	0,4	2,0

Porcja	700,9	22,6	22,9	104,4	39,2	2,7	11,1
--------	-------	------	------	-------	------	-----	------

II śniadanie: Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	105,6	3,4	2,0	18,5	11,3	0,1	1,2
Porcja	211,2	6,9	4,0	37,0	22,6	0,2	2,4

Obiad: Zupa ryżowa 350g[G,1,7,9], pulpet z dorsza w sosie koperkowym 100g[G,D,1,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraczki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	91,2	4,3	2,3	13,6	2,1	0,1	0,6
Porcja	739,3	35,1	18,9	110,9	17,7	1,5	5,0

Podwieczorek: Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	376,0	8,8	13,1	56,1	0	1,1	3,0
Porcja	225,6	5,3	7,9	33,7	0	0,7	1,8

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 50g[7], sałata 15g, pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	128,3	6,0	5,7	13,8	2,5	0,5	3,4
Porcja	667,6	31,3	29,7	71,8	13,0	2,7	17,9

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