

Jadłospis 14.11.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser ziarnisty 1 szt.[7], pomidor 80g, kakao 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	111,6	6,3	4,8	10,9	3,3	0,4	2,9
Porcja	574,8	32,9	25,1	56,6	17,4	2,5	15,4

II śniadanie: Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	125,2	4,9	2,2	22,1	8,0	0,1	1,1
Porcja	212,9	8,4	3,8	37,6	13,6	0,2	1,9

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 350g[G,7,9], klops wołowy 70g[G,D,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], sałata z jogurtem 130g[7], kompot z jabłek i owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	80,1	4,2	2,2	11,4	2,5	0,1	0,7
Porcja	640,6	33,8	17,8	91,9	20,1	0,6	5,7

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	142,0	6,5	6,5	14,0	5,8	1,2	0,0
Porcja	213,0	9,8	9,8	21,0	8,7	1,8	0,0

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica drobiowa 30g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], sałata 15g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	169,0	7,8	6,8	19,9	0,6	0,6	3,4
Porcja	523,9	24,2	21,1	61,8	2,0	2,0	10,8

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łf
100g	126,9	6,2	4,4	15,9	3,1	0,5	2,7
Porcja	723,8	35,4	25,6	91,1	18,0	2,9	15,5

II śniadanie: Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	125,2	4,9	2,2	22,1	8,0	0,1	1,1
Porcja	212,9	8,4	3,8	37,6	13,6	0,2	1,9

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 350g[G,7,9], klops wołowy 80g[G,D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], sałata z jogurtem 130g[7], kompot z jabłek i owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	91,4	4,3	2,8	12,6	2,4	0,1	0,8
Porcja	786,6	37,8	24,9	108,7	20,7	0,6	7,0

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	142,0	6,5	6,5	14,0	5,8	1,2	0,0
Porcja	213,0	9,8	9,8	21,0	8,7	1,8	0,0

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica drobiowa 50g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], sałata 15g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	166,3	8,6	6,6	18,7	0,6	0,6	3,3
Porcja	548,9	28,5	21,9	62,0	2,0	2,3	11,1

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser ziarnisty 1 szt.[7], miód 1 szt. pomidor 80g, kakao 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	130,6	6,2	4,4	16,9	3,1	0,5	2,6

Porcja	757,7	36,3	25,7	98,2	18,1	3,0	15,5
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	125,2	4,9	2,2	22,1	8,0	0,1	1,1
Porcja	212,9	8,4	3,8	37,6	13,6	0,2	1,9

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 350g[G,7,9], klops wołowy 80g[G,D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], sałata z jogurtem 130g[7], kompot z jabłek i owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	91,4	4,3	2,8	12,6	2,4	0,1	0,8
Porcja	786,6	37,8	24,9	108,7	20,7	0,6	7,0

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	142,0	6,5	6,5	14,0	5,8	1,2	0,0
Porcja	213,0	9,8	9,8	21,0	8,7	1,8	0,0

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica drobiowa 50g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], sałata 15g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	166,3	8,6	6,6	18,7	0,6	0,6	3,3
Porcja	548,9	28,5	21,9	62,0	2,0	2,3	11,1

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