

Jadłospis 24.11.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Ryż na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 40g[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.łł
100g	111,6	3,8	4,4	14,5	3,1	0,3	2,3
Porcja	508,1	17,5	20,3	66,4	14,3	1,4	10,9

II śniadanie: Galaretka owocowa 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	218,1	10,0	5,7	33,0	15,9	0,4	2,7

Obiad: Żurek z ziemniakami 300g[G,1,7,9], kotlet duszony wołowy 80g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], surówka z kapusty pekińskiej 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	91,7	5,0	2,7	12,4	1,6	0,1	0,9
Porcja	632,9	34,5	19,3	85,6	11,3	0,7	6,6

Podwieczorek: Makaron z jabłkami i cynamonem 150g[G,D,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	150,5	3,8	1,2	32,2	9,8	0,0	0,2
Porcja	225,8	5,8	1,8	48,4	14,7	0,0	0,4

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta ze schabu 60g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	200,5	12,0	9,1	18,9	1,8	0,4	4,3
Porcja	471,3	28,2	21,5	44,6	4,4	1,1	10,3

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łf
100g	123,6	4,3	4,3	17,2	3,0	0,4	2,1
Porcja	636,7	22,6	22,6	88,9	15,6	2,1	11,0

II śniadanie: Galaretko owocowa 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	218,1	10,0	5,7	33,0	15,9	0,4	2,7

Obiad: Żurek z ziemniakami 350g[G,1,7,9], kotlet duszony wołowy 80g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z kapusty pekińskiej 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	99,8	4,7	3,1	13,9	1,5	0,1	0,8
Porcja	789,2	37,6	24,5	110,5	12,2	0,7	7,0

Podwieczorek: Makaron z jabłkami i cynamonem 150g[G,D,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	150,5	3,8	1,2	32,2	9,8	0,0	0,2
Porcja	225,8	5,8	1,8	48,4	14,7	0,0	0,4

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta ze schabu 80g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	201,8	12,3	8,3	20,7	1,5	0,5	3,7
Porcja	575,4	35,3	23,8	59,2	4,5	1,5	10,8

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Ryż na mleku 250g[G,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	123,6	4,3	4,3	17,2	3,0	0,4	2,1

Porcja	636,7	22,6	22,6	88,9	15,6	2,1	11,0
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Galaretkowa owocowa 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	218,1	10,0	5,7	33,0	15,9	0,4	2,7

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą manną 350g[G,1,7,9], kotlet duszony wołowy 80g[D,1,3], 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.tł
100g	93,5	4,7	3,1	12,1	1,2	0,1	0,8
Porcja	720,3	36,6	24,4	92,8	9,5	0,6	6,9

Podwieczorek: Makaron z jabłkami i cynamonem 150g[G,D,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	150,5	3,8	1,2	32,2	9,8	0,0	0,2
Porcja	225,8	5,8	1,8	48,4	14,7	0,0	0,4

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta ze schabu 80g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	206,5	12,2	8,1	22,4	1,5	0,5	3,6
Porcja	609,3	36,2	23,9	66,3	4,6	1,6	10,8

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