

Jadłospis 25.11.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], pasta z makreli z zieleniną 60g[4,7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	186,0	8,6	7,9	20,6	1,7	0,4	4,0
Porcja	455,8	21,2	19,5	50,7	4,2	1,0	9,8

II śniadanie: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	74,2	2,6	0,9	14,7	10,8	0,03	0,3
Porcja	207,8	7,3	2,6	41,2	30,4	0,1	1,1

Obiad: Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g[G,1,7,9], gulasz wołowy 80g[G,D,1,7], kasza jęczmienna 100g[G,1], surówka z drobno tartej marchewki z jabłkiem 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	101,2	4,1	3,3	14,7	2,9	0,3	0,9
Porcja	698,3	28,7	23,0	102,0	20,5	2,1	6,4

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	76,4	2,8	1,2	13,8	11,6	0,1	0,7
Porcja	206,4	7,7	3,4	37,5	31,4	0,2	1,9

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	111,7	4,8	4,2	14,1	2,7	0,3	2,5
Porcja	508,3	22,1	19,4	64,0	12,5	1,5	11,5

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z makreli z zieleniną 80g[4,7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	191,4	9,9	7,2	22,5	1,7	0,4	3,6
Porcja	564,7	29,3	21,4	66,4	5,2	1,4	10,8

II śniadanie: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	78,7	2,4	0,8	16,2	10,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	31,7	0,1	1,1

Obiad: Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g[G,1,7,9], gulasz wołowy 100g[G,D,1,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], surówka z drobno tartej marchewki z jabłkiem 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	106,3	4,5	3,3	15,6	2,7	0,2	0,9
Porcja	797,3	34,2	25,2	117,0	20,6	2,2	7,2

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	76,4	2,8	1,2	13,8	11,6	0,1	0,7
Porcja	206,4	7,7	3,4	37,5	31,4	0,2	1,9

Kolacja: Kasza jaglana na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], połędwica sopocka 50g[1,6,7,9], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	123,5	5,7	4,0	16,6	2,4	0,4	2,3
Porcja	636,5	29,8	20,7	85,9	12,7	2,3	11,9

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z makreli z zieleniną 80g[4,7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone
--	------------------	--------	---------	-------------	-------	-----	----------

	(kcal)						kw.ł
100g	191,4	9,9	7,2	22,5	1,7	0,4	3,6
Porcja	564,7	29,3	21,4	66,4	5,2	1,4	10,8

II śniadanie: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	78,7	2,4	0,8	16,2	10,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	31,7	0,1	1,1

Obiad: Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g[G,1,7,9], gulasz wołowy 100g[G,D,1,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], surówka z drobno tartej marchewki z jabłkiem 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	106,3	4,5	3,3	15,6	2,7	0,2	0,9
Porcja	797,3	34,2	25,2	117,0	20,6	2,2	7,2

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	76,4	2,8	1,2	13,8	11,6	0,1	0,7
Porcja	206,4	7,7	3,4	37,5	31,4	0,2	1,9

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	123,5	5,7	4,0	16,6	2,4	0,4	2,3
Porcja	636,5	29,8	20,7	85,9	12,7	2,3	11,9

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z makreli z zieloną 80g[4,7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	191,4	9,9	7,2	22,5	1,7	0,4	3,6

Porcja	564,7	29,3	21,4	66,4	5,2	1,4	10,8
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

II śniadanie: Jabłko pieczone z twarożkiem i rodzynkami 1 szt.[Piec,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	78,7	2,4	0,8	16,2	10,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	31,7	0,1	1,1

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g[G,1,7,9], gulasz wołowy 100g[G,D,1,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], surówka z drobno tartej marchewki z jabłkiem 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	108,7	4,5	3,3	16,2	2,5	0,1	0,9
Porcja	815,3	33,8	25,0	122,0	19,4	0,7	7,2

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	76,4	2,8	1,2	13,8	11,6	0,1	0,7
Porcja	206,4	7,7	3,4	37,5	31,4	0,2	1,9

Kolacja: Kasza jaglana na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], połędwica sopocka 50g[1,6,7,9], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	123,5	5,7	4,0	16,6	2,4	0,4	2,3
Porcja	636,5	29,8	20,7	85,9	12,7	2,3	11,9

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, Piec – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie.

Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie