

Jadłospis 26.11.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], jajko 1 szt.[G,3], pomidor 80g, sałata 15g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	114,8	4,8	5,1	13,1	2,6	0,2	2,6
Porcja	562,8	23,6	24,9	64,1	12,8	1,3	12,9

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 jarzynowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], dorsz smażony 70g[S,1,3,4], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], surówka z kiszzonej kapusty 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	80,6	4,0	2,1	10,8	1,0	0,2	0,3
Porcja	589,1	29,3	16,0	85,9	7,3	2,1	2,9

Podwieczorek: Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7]

	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, papryka czerwona 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	112,0	4,6	5,5	11,3	3,0	0,3	3,2
Porcja	515,2	21,6	25,7	52,0	14,0	1,7	15,0

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], jajko 1 szt.[G,3], miód 1 szt., pomidor 80g, sałata 15g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
--	-------------------------	--------	---------	--------------------	-------	-----	----------------

100g	134,3	4,8	4,5	19,0	2,4	0,3	2,3
Porcja	745,8	27,1	25,5	105,7	13,5	1,8	13,1

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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 jarzynowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], dorsz smażony 90g[S,1,3,4], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z kiszzonej kapusty 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	85,8	4,1	2,6	11,8	0,9	0,2	0,4
Porcja	686,4	33,4	21,2	94,6	7,7	2,3	3,3

Podwieczorek: Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7], mandarynka 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	210,5	4,7	6,6	33,6	5,1	0,5	1,5
Porcja	252,6	5,7	8,0	40,4	6,1	0,7	1,8

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	127,7	5,6	6,1	13,1	2,7	0,4	3,4
Porcja	651,3	29,0	31,4	66,6	14,1	2,5	17,8

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], jajko 1 szt.[G,3], miód 1 szt., pomidor 80g, sałata 15g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	134,3	4,8	4,5	19,0	2,4	0,3	2,3
Porcja	745,8	27,1	25,5	105,7	13,5	1,8	13,1

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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

100g	97,3	4,7	2,7	14,1	1,9	0,2	0,6
Porcja	788,9	38,3	22,4	114,6	15,6	1,7	5,1

Podwieczorek: Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7], mandarynka 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	210,5	4,7	6,6	33,6	5,1	0,5	1,5
Porcja	252,6	5,7	8,0	40,4	6,1	0,7	1,8

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	127,4	5,9	5,6	13,6	2,2	0,5	3,4
Porcja	662,8	30,9	29,6	70,8	11,8	2,7	17,8

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