

Jadłospis 28.11.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 30g[7], sałata 15g, ogórek 80g, kawa na mleku 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	120,9	5,3	5,9	11,9	2,8	0,4	3,6
Porcja	496,0	21,9	24,4	49,1	11,6	1,8	14,9

II śniadanie: 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

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], sznycel drobiowy 80g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], mizeria z jogurtem 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	83,4	5,5	1,7	11,9	1,7	0,1	0,4
Porcja	617,6	40,8	12,8	88,6	12,8	0,6	3,3

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

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

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], kurczak gotowany 30g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałatka z pomidorem, mozzarellą, kukurydzą i nasionami słonecznika 100g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	226,7	9,9	12,1	20,8	1,6	0,8	5,6
Porcja	510,1	22,3	27,4	46,8	3,6	1,9	12,6

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.tł
100g	125,7	6,0	5,9	12,7	2,3	0,5	3,5
Porcja	628,9	30,0	29,5	63,7	11,7	2,6	17,8

II śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

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

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], sznycel drobiowy 80g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], mizeria z jogurtem 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	88,7	5,2	2,2	1,2	1,6	0,1	0,4
Porcja	701,1	41,8	17,9	97,3	13,2	0,6	3,7

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

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

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałatka z pomidorem, mozzarellą, kukurydzą i nasionami słonecznika 100g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	222,1	10,5	10,4	22,9	1,3	0,9	4,7
Porcja	610,8	29,1	28,6	63,2	3,7	2,5	13,0

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 50g[7], dżem truskawkowy 40g, sałata 15g, ogórek 80g, kawa na mleku 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	129,9	6,1	5,8	13,8	2,3	0,5	3,4

Porcja	662,8	30,9	29,6	70,8	11,8	2,7	17,8
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: 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

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], klops drobiowy 80g[G,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], mizeria z jogurtem 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	89,9	5,5	2,2	12,3	1,6	0,1	0,4
Porcja	710,9	44,0	18,0	97,3	13,2	0,7	3,7

Podwieczorek: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piec,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

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałatka z pomidorem, mozzarellą, kukurydzą i nasionami słonecznika 100g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	239,7	10,5	11,8	24,1	1,3	0,9	4,7
Porcja	683,3	30,1	33,7	68,7	3,8	2,6	13,4

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