

Jadłospis 06.12.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], ser ziarnisty 1 szt.[7], papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	147,8	7,7	5,7	16,5	1,8	0,7	3,4
Porcja	517,6	27,5	20,5	58,6	6,7	2,6	12,4

II śniadanie: Sok warzywno- owocowy 1 szt.[9], biszkopty 30g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	57,0	1,1	0,7	11,7	7,9	0,2	0,2
Porcja	205,2	4,3	2,6	42,3	28,5	0,1	0,8

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 80g[G,D,1,3,7], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], marchewka duszona z dynią i koperkiem 150g[G,D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	86,2	4,3	2,5	12,2	1,5	0,1	0,6
Porcja	638,0	32,0	19,1	90,5	11,1	0,7	4,7

Podwieczorek: 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

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica staropolska 30g[1,6,7,9], sałatka jarzynowa 100g[7,9], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	242,1	7,5	10,5	32,1	6,6	0,8	4,3
Porcja	544,7	17,0	23,7	72,2	15,0	2,0	9,8

Dieta Mamy – II trymestr

	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.łł
100g	123,6	6,1	4,1	16,1	3,3	0,6	2,4
Porcja	760,6	37,4	25,5	99,4	20,8	3,7	15,0

II śniadanie: Sok warzywno- owocowy 1 szt.[9], biszkopty 30g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	57,0	1,1	0,7	11,7	7,9	0,2	0,2
Porcja	205,2	4,3	2,6	42,3	28,5	0,1	0,8

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 100g[G,D,1,3,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchewka duszona z dynią i koperkiem 150g[G,D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	92,4	4,7	2,6	13,1	1,4	0,1	0,7
Porcja	749,1	38,7	21,4	106,9	11,9	0,7	5,9

Podwieczorek: 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

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], polędwica staropolska 50g[1,6,7,9], sałatka jarzynowa 100g[7,9], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	243,7	8,2	10,4	31,7	5,5	1,1	3,7
Porcja	670,3	22,8	28,8	87,2	15,2	2,9	10,4

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser ziarnisty 1 szt.[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	121,3	6,0	4,1	15,6	2,9	0,6	2,4

Porcja	746,3	37,0	25,2	96,4	18,4	3,8	15,0
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Sok warzywno- owocowy 1 szt.[9], biszkopty 30g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	57,0	1,1	0,7	11,7	7,9	0,2	0,2
Porcja	205,2	4,3	2,6	42,3	28,5	0,1	0,8

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 100g[G,D,1,3,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchewka duszona z dynią i koperkiem 150g[G,D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	92,4	4,7	2,6	13,1	1,4	0,1	0,7
Porcja	749,1	38,7	21,4	106,9	11,9	0,7	5,9

Podwieczorek: Jabłko pieczone z twarożkiem 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

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica staropolska 50g[1,6,7,9], sałatka jarzynowa 100g[7,9], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	247,1	8,3	10,1	33,1	5,3	1,1	3,6
Porcja	704,2	23,7	28,8	94,3	15,3	3,0	10,4

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

Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie