

Jadłospis 07.12.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 30g[7], sałata 15g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	191,4	7,1	8,1	23,5	0,7	0,7	4,8
Porcja	497,8	18,6	21,0	61,2	2,0	2,0	12,7

II śniadanie: Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 30g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	70,7	1,2	0,9	14,5	6,5	0,03	0,2
Porcja	198,2	3,6	2,7	40,8	18,4	0,1	0,8

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], karkówka duszona w jarzynach 70g[G,D,9], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], buraczki gotowane 150g[G,7], kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	91,3	4,4	3,1	12,2	3,9	0,1	1,0
Porcja	749,4	36,2	25,5	100,6	32,1	0,7	8,6

Podwieczorek: Bułka wrocławska 40g[1,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica sopocka 30g[1,6,7,9], papryka czerwona 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	152,3	7,5	5,2	19,6	1,7	0,8	1,2
Porcja	190,4	9,4	6,5	24,6	2,2	1,1	1,6

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], pasta jajeczna z zieleniną 60g[G,3,7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	198,6	8,6	9,7	19,9	1,6	0,5	4,8
Porcja	486,6	21,1	23,8	48,8	4,0	1,4	11,8

Dieta Mamy – II trymestr

	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.tł
100g	200,5	8,6	9,1	21,8	0,7	0,8	5,5
Porcja	561,4	24,1	25,6	61,3	2,1	2,5	15,4

II śniadanie: Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 30g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	70,7	1,2	0,9	14,5	6,5	0,03	0,2
Porcja	198,2	3,6	2,7	40,8	18,4	0,1	0,8

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], karkówka duszona w jarzynach 80g[G,D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraczki gotowane 150g[G,7], kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	99,1	4,4	3,8	12,4	3,7	0,1	1,2
Porcja	872,0	39,4	33,8	109,7	32,9	0,7	10,7

Podwieczorek: Bułka wrocławska 60g[1,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica sopocka 30g[1,6,7,9], papryka czerwona 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	177,1	7,7	5,1	25,7	2,4	0,8	1,2
Porcja	256,8	11,2	7,5	37,4	3,5	1,3	1,8

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta jajeczna z zieleciną 80g[G,3,7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	197,9	8,8	8,8	21,5	1,3	0,6	4,2
Porcja	583,9	26,1	26,2	63,6	4,0	1,8	12,5

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 50g[7], sałata 15g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	200,5	8,6	9,1	21,8	0,7	0,8	5,5

Porcja	561,4	24,1	25,6	61,3	2,1	2,5	15,4
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

II śniadanie: Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 30g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	70,7	1,2	0,9	14,5	6,5	0,03	0,2
Porcja	198,2	3,6	2,7	40,8	18,4	0,1	0,8

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], karkówka duszona w jarzynach 80g[G,D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraczki gotowane 150g[G,7], kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	99,1	4,4	3,8	12,4	3,7	0,1	1,2
Porcja	872,0	39,4	33,8	109,7	32,9	0,7	10,7

Podwieczorek: Bułka wrocławska 60g[1,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica sopocka 30g[1,6,7,9], pomidor 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	169,5	7,1	4,9	24,6	1,7	0,7	1,2
Porcja	245,9	10,4	7,2	35,8	2,6	1,1	1,8

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta jajeczna z zieleciną 80g[G,3,7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	197,9	8,8	8,8	21,5	1,3	0,6	4,2
Porcja	583,9	26,1	26,2	63,6	4,0	1,8	12,5

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