

Jadłospis 12.12.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser ziarnisty 1 szt.[7], pomidor 80g, kakao 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	111,6	6,3	4,8	10,9	3,3	0,4	2,9
Porcja	574,8	32,9	25,1	56,6	17,4	2,5	15,4

II śniadanie: Jogurt naturalny 1 szt.[7], pomarańcza 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	67,6	2,8	1,1	12,1	9,7	0,1	0,6
Porcja	202,8	8,6	3,5	36,4	29,3	0,3	1,8

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], sznycel drobiowy 70g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], fasola szparagowa 150g[G], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	81,3	4,5	2,0	12,1	1,8	0,1	0,03
Porcja	666,9	37,3	16,7	99,2	15,0	0,5	3,0

Podwieczorek: Kisiel z malinami 250g[G,1] biszkopty 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	68,2	1,6	0,9	14,5	4,5	0,03	0,2
Porcja	191,2	4,5	2,6	40,7	12,8	0,1	0,8

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], sałata 15g, papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	171,1	7,6	5,8	23,1	1,6	0,7	3,3
Porcja	479,3	21,5	16,4	64,6	4,5	2,1	9,4

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], ser ziarnisty 1 szt.[7], dżem truskawkowy 40g, pomidor 80g, kakao 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	120,6	6,1	4,3	14,7	6,8	0,4	2,6
Porcja	705,7	35,6	25,7	86,5	39,9	2,9	15,5

II śniadanie: Jogurt naturalny 1 szt.[7], pomarańcza 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	67,6	2,8	1,1	12,1	9,7	0,1	0,6
Porcja	202,8	8,6	3,5	36,4	29,3	0,3	1,8

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], sznycel drobiowy 80g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], fasola szparagowa 150g[G], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	81,2	4,6	1,9	12,2	1,7	0,1	0,3
Porcja	715,2	40,5	16,9	107,9	15,4	0,5	3,0

Podwieczorek: Kisiel z malinami 250g[G,1] biszkopty 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	68,2	1,6	0,9	14,5	4,5	0,03	0,2
Porcja	191,2	4,5	2,6	40,7	12,8	0,1	0,8

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], sałata 15g, papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	170,6	8,7	6,7	19,6	1,3	0,6	3,3
Porcja	563,3	29,0	22,2	65,0	4,5	2,3	11,2

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], ser ziarnisty 1 szt.[7], dżem truskawkowy 40g, pomidor 80g, kakao 250ml[G,1,7]

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

							kw.tł
100g	120,6	6,1	4,3	14,7	6,8	0,4	2,6
Porcja	705,7	35,6	25,7	86,5	39,9	2,9	15,5

II śniadanie: Jogurt naturalny 1 szt.[7], pomarańcza 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	67,6	2,8	1,1	12,1	9,7	0,1	0,6
Porcja	202,8	8,6	3,5	36,4	29,3	0,3	1,8

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], sznycel drobiowy 80g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], fasola szparagowa 150g[G], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	81,2	4,6	1,9	12,2	1,7	0,1	0,3
Porcja	715,2	40,5	16,9	107,9	15,4	0,5	3,0

Podwieczorek: Kisiel z malinami 250g[G,1] biszkopty 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	68,2	1,6	0,9	14,5	4,5	0,03	0,2
Porcja	191,2	4,5	2,6	40,7	12,8	0,1	0,8

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], sałata 15g, papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	170,6	8,7	6,7	19,6	1,3	0,6	3,3
Porcja	563,3	29,0	22,2	65,0	4,5	2,3	11,2

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser ziarnisty 1 szt.[7], dżem truskawkowy 40g, pomidor 80g, kakao 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	124,2	6,1	4,3	15,7	6,7	0,5	2,6

Porcja	739,5	36,5	25,7	93,6	40,0	3,0	15,5
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Jogurt naturalny 1 szt.[7], pomarańcza 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	67,6	2,8	1,1	12,1	9,7	0,1	0,6
Porcja	202,8	8,6	3,5	36,4	29,3	0,3	1,8

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], klops drobiowy 80g[G,D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z marchewki i jabłka 150g, kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	84,6	4,1	1,9	13,2	2,9	0,1	0,3
Porcja	745,2	39,5	17,1	116,9	25,9	0,8	3,0

Podwieczorek: Kisiel z malinami 250g[G,1] biszkopty 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	68,2	1,6	0,9	14,5	4,5	0,03	0,2
Porcja	191,2	4,5	2,6	40,7	12,8	0,1	0,8

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], sałata 15g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	166,3	8,6	6,6	18,7	0,6	0,6	3,3
Porcja	548,9	28,5	21,9	62,0	2,0	2,3	11,1

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