

Jadłospis 14.12.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z jaj i twarogu z zieleniną 60g[G,3,7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	124,4	6,4	5,6	12,5	3,5	0,3	3,1
Porcja	528,8	27,5	23,8	53,5	15,0	1,3	13,5

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
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 jarzynowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], gulasz wołowy 80g[G,D,1,7], kasza jęczmienna pęczak 100g[G,1], buraczki gotowane 150g[G,7], kompot z jabłek i owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	83,1	3,8	2,1	12,8	2,8	0,1	0,6
Porcja	648,1	30,2	16,7	100,6	22,4	0,5	5,1

Podwieczorek: 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

Kolacja: Kasza manna na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica wiśniowa 30g[1,6,7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	111,1	4,7	4,1	14,1	2,5	0,3	2,4
Porcja	505,9	21,6	19,0	64,5	11,5	1,5	11,3

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łł
100g	124,2	6,9	5,1	13,1	2,9	0,3	2,8
Porcja	652,4	36,3	27,2	69,0	15,7	1,7	14,7

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
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 jarzynowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], gulasz wołowy 100g[G,D,1,7], kasza jęczmienna pęczak 140g[G,1], buraczki gotowane 150g[G,7], kompot z jabłek i owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	100,7	4,4	3,1	14,6	2,7	0,1	0,8
Porcja	846,0	37,2	25,8	123,3	22,9	0,6	7,4

Podwieczorek: 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

Kolacja: Kasza manna na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], półdzwica wiśniowa 50g[1,6,7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	123,1	5,6	3,9	16,7	2,2	0,4	2,2
Porcja	634,1	29,3	20,3	86,4	11,7	2,3	11,8

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z jaj i twarogu z zieleciną 80g[G,3,7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	128,2	6,9	5,1	14,2	2,9	0,3	2,7

Porcja	686,3	37,2	27,3	76,1	15,8	1,9	14,7
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

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 jarzynowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], gulasz wołowy 100g[G,D,1,7], kasza jęczmienna pęczak 140g[G,1], buraczki gotowane 150g[G,7], kompot z jabłek i owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	100,7	4,4	3,1	14,6	2,7	0,1	0,8
Porcja	846,0	37,2	25,8	123,3	22,9	0,6	7,4

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

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

Kolacja: Kasza manna na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica wiśniowa 50g[1,6,7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	123,1	5,6	3,9	16,7	2,2	0,4	2,2
Porcja	634,1	29,3	20,3	86,4	11,7	2,3	11,8

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