

Jadłospis 15.12.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser kremowy naturalny 30g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	113,1	4,1	4,7	14,1	3,1	0,3	2,4
Porcja	514,5	18,5	21,6	64,5	14,4	1,4	11,1

II śniadanie: Wafle z masą owocową 40g[1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	394,6	0,6	22,8	46,1	29,8	0,0	5,6
Porcja	236,8	0,4	13,7	27,7	17,9	0,0	3,4

Obiad: Kapuśniak z ziemniakami 300g[G,1,9], kotlet duszony wołowy 80g[G,D,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], marchewka z groszkiem 150g[G,1,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	99,9	5,4	2,5	14,9	2,7	0,1	0,7
Porcja	689,4	37,5	17,4	103,3	19,1	1,2	5,3

Podwieczorek: Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	125,2	4,9	2,2	22,1	8,0	0,1	1,1
Porcja	212,9	8,4	3,8	37,6	13,6	0,2	1,9

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], szynka konserwowa 50g[1,6,7,9], sałata 15g, pomidor 80g, słonecznik nasiona 15g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	183,2	8,2	8,8	19,1	1,2	0,6	3,7
Porcja	485,6	21,8	23,4	50,6	3,4	1,8	10,0

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łf
100g	124,8	4,5	4,6	16,8	3,1	0,4	2,1
Porcja	643,1	23,6	23,9	87,0	15,8	2,1	11,3

II śniadanie: Wafle z masą owocową 40g[1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	394,6	0,6	22,8	46,1	29,8	0,0	5,6
Porcja	236,8	0,4	13,7	27,7	17,9	0,0	3,4

Obiad: Kapuśniak z ziemniakami 350g[G,1,9], kotlet duszony wołowy 80g[G,D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchewka z groszkiem 150g[G,1,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	104,8	5,1	2,8	15,7	2,5	0,1	0,7
Porcja	828,6	40,0	22,6	124,5	19,9	1,3	5,7

Podwieczorek: Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	125,2	4,9	2,2	22,1	8,0	0,1	1,1
Porcja	212,9	8,4	3,8	37,6	13,6	0,2	1,9

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], szynka konserwowa 50g[1,6,7,9], sałata 15g, pomidor 80g, słońceznik nasiona 15g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	188,1	8,2	8,1	22,1	1,1	0,7	3,4
Porcja	554,9	24,3	23,9	65,2	3,4	2,1	10,1

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser kremowy naturalny 50g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	124,8	4,5	4,6	16,8	3,1	0,4	2,1

Porcja	643,1	23,6	23,9	87,0	15,8	2,1	11,3
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Wafle z masą owocową 40g[1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	394,6	0,6	22,8	46,1	29,8	0,0	5,6
Porcja	236,8	0,4	13,7	27,7	17,9	0,0	3,4

Obiad: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], kotlet duszony wołowy 80g[G,D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchewka z groszkiem 150g[G,1,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	108,3	4,9	2,8	16,6	2,0	0,1	0,7
Porcja	855,6	38,8	22,6	131,8	15,9	0,9	5,7

Podwieczorek: Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	125,2	4,9	2,2	22,1	8,0	0,1	1,1
Porcja	212,9	8,4	3,8	37,6	13,6	0,2	1,9

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], szynka konserwowa 50g[1,6,7,9], sałata 15g, pomidor 80g, słońceznik nasiona 15g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	188,1	8,2	8,1	22,1	1,1	0,7	3,4
Porcja	554,9	24,3	23,9	65,2	3,4	2,1	10,1

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