

Jadłospis 16.12.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt.[G,1,6,7,9,10]
keczup 30g[9,10], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	193,4	5,9	11,9	16,5	2,2	0,9	5,2
Porcja	589,9	18,1	36,3	50,5	6,8	3,0	16,0

II śniadanie: Galaretka owocowa na biszkoptach 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	218,1	10,0	5,7	33,0	15,9	0,4	2,7

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 300g[G,1,7,9], schab duszony w jarzynach 80g[G,D,9], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], surówka z buraka i jabłka 150g[G], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	85,9	5,1	1,6	13,7	4,4	0,1	0,4
Porcja	670,3	39,8	12,8	107,6	34,5	0,7	3,3

Podwieczorek: Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	376,0	8,8	13,1	56,1	0	1,1	3,0
Porcja	225,6	5,3	7,9	33,7	0	0,7	1,8

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], pasta z makreli z zieleciną 60g[4,7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	186,0	8,6	7,9	20,6	1,7	0,4	4,0
Porcja	455,8	21,2	19,5	50,7	4,2	1,0	9,8

Dieta Mamy – II trymestr

	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.tł
100g	196,7	6,1	10,9	19,4	2,0	0,9	4,8
Porcja	659,2	20,6	36,8	65,1	6,7	3,3	16,1

II śniadanie: Galaretka owocowa na biszkoptach 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	218,1	10,0	5,7	33,0	15,9	0,4	2,7

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 350g[G,1,7,9], schab duszony w jarzynach 80g[G,D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z buraka i jabłka 150g[G], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	92,1	4,9	2,1	14,1	4,0	0,1	0,5
Porcja	810,4	43,9	19,2	124,4	35,2	0,7	4,4

Podwieczorek: Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	376,0	8,8	13,1	56,1	0	1,1	3,0
Porcja	225,6	5,3	7,9	33,7	0	0,7	1,8

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z makreli z zieleniną 80g[4,7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	191,4	9,9	7,2	22,5	1,7	0,4	3,6
Porcja	564,7	29,3	21,4	66,4	5,2	1,4	10,8

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt.[G,1,6,7,9,10] keczup 30g[9,10], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	200,8	6,2	10,6	20,9	1,9	1,0	4,6

Porcja	693,1	21,5	36,9	72,2	6,8	3,5	16,1
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

II śniadanie: Galaretka owocowa na biszkoptach 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	218,1	10,0	5,7	33,0	15,9	0,4	2,7

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 350g[G,1,7,9], schab duszony w jarzynach 80g[G,D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z buraka i jabłka 150g[G], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	92,1	4,9	2,1	14,1	4,0	0,1	0,5
Porcja	810,4	43,9	19,2	124,4	35,2	0,7	4,4

Podwieczorek: Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	376,0	8,8	13,1	56,1	0	1,1	3,0
Porcja	225,6	5,3	7,9	33,7	0	0,7	1,8

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z makreli z zieleniną 80g[4,7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	191,4	9,9	7,2	22,5	1,7	0,4	3,6
Porcja	564,7	29,3	21,4	66,4	5,2	1,4	10,8

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