

Jadłospis 21.12.2021

Dieta Mamy – I trymestr

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	185,5	10,3	7,5	19,7	2,1	0,6	4,0
Porcja	482,5	27,0	19,6	51,4	5,5	1,8	10,4

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 koperkowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 80g[G,1,3,7], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], fasola szparagowa 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	90,6	4,9	2,5	12,8	1,5	0,1	0,5
Porcja	670,8	36,3	18,7	94,9	11,4	0,5	4,2

Podwieczorek: Koktajl owocowy ze szpinakiem i płatkami owsianymi 250g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	88,5	2,7	1,4	17,2	12,2	0,04	0,6
Porcja	221,4	6,8	3,5	43,1	30,6	0,1	1,5

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], pasztet pieczony 50g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], sałata masłowa 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	185,4	6,0	8,3	22,3	3,2	0,6	4,3
Porcja	463,5	15,1	20,8	55,9	8,0	1,7	10,8

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łf
100g	207,7	13,2	8,0	21,6	2,5	0,9	3,9
Porcja	592,0	37,9	22,9	61,8	7,4	2,6	11,3

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
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 koperkowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 100g[G,1,3,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], fasola szparagowa 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	95,5	5,1	2,9	12,8	1,4	0,1	0,5
Porcja	773,9	41,6	24,0	103,7	11,8	0,5	4,7

Podwieczorek: Koktajl owocowy ze szpinakiem i płatkami owsianymi 250g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	88,5	2,7	1,4	17,2	12,2	0,04	0,6
Porcja	221,4	6,8	3,5	43,1	30,6	0,1	1,5

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasztet pieczony 70g[1,3,6,7,9], sałata masłowa 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	185,3	6,8	8,1	22,3	1,0	0,7	3,9
Porcja	556,0	20,4	24,2	67,0	3,1	2,3	11,8

Dieta Mamy – okres laktacji

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	212,1	13,1	7,7	23,3	2,5	0,9	3,8

Porcja	625,9	38,8	22,9	68,9	7,5	2,7	11,3
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

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 koperkowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 100g[G,1,3,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	95,3	4,9	2,9	12,9	1,6	0,1	0,5
Porcja	772,4	40,2	24,0	104,9	13,7	0,8	4,7

Podwieczorek: Koktajl owocowy ze szpinakiem i płatkami owsianymi 250g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	88,5	2,7	1,4	17,2	12,2	0,04	0,6
Porcja	221,4	6,8	3,5	43,1	30,6	0,1	1,5

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasztet pieczony 70g[1,3,6,7,9], sałata masłowa 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	185,3	6,8	8,1	22,3	1,0	0,7	3,9
Porcja	556,0	20,4	24,2	67,0	3,1	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