

Jadłospis 23.12.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta jajeczna z zieleciną 60g[G,3,7], ogórek 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7],

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	129,8	6,3	6,4	11,9	2,9	0,3	3,3
Porcja	551,7	26,9	27,6	50,7	12,5	1,5	14,1

II śniadanie: Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	105,6	3,4	2,0	18,5	11,3	0,1	1,2
Porcja	211,2	6,9	4,0	37,0	22,6	0,2	2,4

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami 350g[G,1,7,9], potrawka z kurczaka 80g[G,D,1,7], ryż 100g[G,1], sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	87,6	4,1	3,2	11,0	1,2	0,1	0,7
Porcja	587,1	27,8	22,0	74,0	8,5	0,6	4,7

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	76,4	2,8	1,2	13,8	11,6	0,1	0,7
Porcja	206,4	7,7	3,4	37,5	31,4	0,2	1,9

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	111,7	4,7	4,1	14,2	2,7	0,3	2,5
Porcja	508,3	21,8	19,0	65,0	12,5	1,5	11,4

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łf
100g	130,7	6,1	5,9	13,7	2,6	0,3	2,9
Porcja	621,0	29,3	28,1	65,3	12,6	1,8	14,2

II śniadanie: Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	105,6	3,4	2,0	18,5	11,3	0,1	1,2
Porcja	211,2	6,9	4,0	37,0	22,6	0,2	2,4

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami 350g[G,1,7,9], potrawka z kurczaka 100g[G,D,1,7], ryż 140g[G,1], sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	94,1	4,5	3,2	12,2	1,1	0,1	0,7
Porcja	687,5	32,9	24,0	89,7	8,5	0,6	5,2

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	76,4	2,8	1,2	13,8	11,6	0,1	0,7
Porcja	206,4	7,7	3,4	37,5	31,4	0,2	1,9

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	122,3	5,5	3,9	16,8	2,4	0,4	2,2
Porcja	630,2	28,4	20,2	86,9	12,7	2,2	11,7

Dieta Mamy – okres laktacji

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	135,0	6,2	5,8	14,9	2,6	0,3	2,9

Porcja	654,9	30,3	28,2	72,4	12,7	1,9	14,2
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	105,6	3,4	2,0	18,5	11,3	0,1	1,2
Porcja	211,2	6,9	4,0	37,0	22,6	0,2	2,4

Obiad: Zupa przecierana z grzankami 350g[G,1,7,9], potrawka z kurczaka 100g[G,D,1,7], ryż 140g[G,1], sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	111,8	4,7	3,2	16,5	1,1	0,1	0,7
Porcja	816,6	34,6	23,8	120,6	8,3	0,6	5,2

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	76,4	2,8	1,2	13,8	11,6	0,1	0,7
Porcja	206,4	7,7	3,4	37,5	31,4	0,2	1,9

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	122,3	5,5	3,9	16,8	2,4	0,4	2,2
Porcja	630,2	28,4	20,2	86,9	12,7	2,2	11,7

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