

Jadłospis 29.08.2020

Dieta Mamy - I trymestr

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (30 g), masło ekstra (10 g), pasztet drobiowy (40 g), pomidor (150 g), kasza manna na mleku (200 ml), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,3,7,9,10] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	135,4	4,5	5,5	2,4	17,8	3,2	0,4
porcja	507,8	16,8	20,6	9,0	66,8	12,1	1,6

II śniadanie: jogurt truskawkowy (180 g), bułka wrocławska (30 g) [1,3,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	94,3	4,3	1,9	0,9	15,1	6,6	0,2
porcja	198,0	9,1	4,0	1,9	31,7	13,9	0,5

Obiad: zupa grysikowa (350 ml); potrawka z kurczakiem i warzywami (160 g) z ryżem (140 g), surówka z marchwi (150 g) [1,7,9] [G,D]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	79,4	5,1	0,8	0,2	14,0	2,3	0,2
porcja	634,9	40,8	6,6	1,7	112,3	18,1	1,2

Podwieczorek: sałatka owocowa (banan, jabłko, gruszka, wiórki kokosowe) (150 g)

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	140,5	1,3	6,7	5,4	20,9	15,1	0,0
porcja	210,8	1,9	10,0	8,1	31,4	22,6	0,0

Kolacja: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (10 g), ser gouda (40 g), pomidor (150 g), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	116,5	6,9	6,3	3,7	18,8	1,5	0,7
porcja	471,8	21,0	19,3	11,4	57,2	4,7	2,1

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Dieta Mamy - II trymestr

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (10 g), pasztet drobiowy (60 g), pomidor (150 g), kasza manna na mleku (200 ml), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,3,7,9,10] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	146,7	4,9	6,0	2,4	19,3	2,9	0,5
porcja	623,3	20,7	25,3	10,0	82,2	12,3	2,3

II śniadanie: jogurt truskawkowy (180 g), bułka wrocławska (40 g) [1,3,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	103,4	4,5	2,0	0,9	17,0	6,4	0,3
porcja	227,4	9,9	4,5	2,0	37,4	14,1	0,6

Obiad: zupa grysikowa (350 ml); potrawka z kurczakiem i warzywami (180 g) z ryżem (180 g), surówka z marchwi (150 g) [1,7,9] [G,D]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	88,5	5,5	0,8	0,2	15,9	2,4	0,2
porcja	760,8	47,7	7,3	1,8	136,9	20,8	1,3

Podwieczorek: sałatka owocowa (banan, jabłko, gruszka, wiórki kokosowe) (180 g)

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	139,9	0,7	5,6	4,5	23,0	16,9	0,0
porcja	251,8	2,3	10,1	8,1	41,4	30,5	0,0

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), ser gouda (60 g), pomidor (150 g), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	152,3	6,9	6,9	4,1	16,6	1,2	0,7
porcja	624,4	28,3	28,3	17,0	68,1	4,8	2,8

Dieta Mamy - III trymestr

niadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (10 g), pasztet drobiowy (60 g), pomidor (150 g), kasza manna na mleku (200 ml), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,3,7,9,10] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	146,7	4,9	6,0	2,4	19,3	2,9	0,5
porcja	623,3	20,7	25,3	10,0	82,2	12,3	2,3

II śniadanie: jogurt truskawkowy (180 g), bułka wrocławska (40 g) [1,3,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	103,4	4,5	2,0	0,9	17,0	6,4	0,3
porcja	227,4	9,9	4,5	2,0	37,4	14,1	0,6

Obiad: zupa grysikowa (350 ml); potrawka z kurczakiem i warzywami (180 g) z ryżem (180 g), surówka z marchwi (150 g) [1,7,9] [G,D]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	88,5	5,5	0,8	0,2	15,9	2,4	0,2
porcja	760,8	47,7	7,3	1,8	136,9	20,8	1,3

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Podwieczorek: sałatka owocowa (banan, jabłko, gruszka, wiórki kokosowe) (180 g)

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	139,9	0,7	5,6	4,5	23,0	16,9	0,0
porcja	251,8	2,3	10,1	8,1	41,4	30,5	0,0

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), ser gouda (60 g), pomidor (150 g), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	152,3	6,9	6,9	4,1	16,6	1,2	0,7
porcja	624,4	28,3	28,3	17,0	68,1	4,8	2,8

Dieta Mamy - okres laktacji

Śniadanie: chleb pszenny (60 g), chleb graham (40 g), masło ekstra (10 g), pasztet drobiowy (75 g), pomidor (150 g), kasza manna na mleku (200 ml), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,3,7,9,10] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	116,4	3,8	4,7	1,9	15,4	2,3	0,4
porcja	628,7	20,7	25,2	10,0	83,3	12,3	2,3

II śniadanie: jogurt truskawkowy (180 g), bułka wrocławska (50 g) [1,3,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	111,7	4,7	2,1	0,9	18,7	6,2	0,3
porcja	256,8	10,7	4,9	2,1	43,1	14,3	0,7

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Obiad: zupa grysikowa (350 ml); potrawka z kurczakiem i warzywami (180 g) z ryżem (180 g), surówka z marchwi (150 g) [1,7,9] [G,D]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	88,5	5,5	0,8	0,2	15,9	2,4	0,2
porcja	760,8	47,7	7,3	1,8	136,9	20,8	1,3

Podwieczorek: sałatka owocowa (banan, jabłko, gruszka, wiórki kokosowe) (180 g)

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	139,9	0,7	5,6	4,5	23,0	16,9	0,0
porcja	251,8	2,3	10,1	8,1	41,4	30,5	0,0

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), ser gouda (70 g), pomidor (150 g), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	182,3	8,6	8,5	5,1	18,9	1,3	0,8
porcja	656,2	31,1	30,6	18,3	68,1	4,8	3,0

Jadłospis 30.08.2020

Dieta Mamy - I trymestr

Śniadanie: chleb graham (30 g), chleb pszenny (40 g), masło ekstra (10g), serek wiejski z rzodkiewką i szczypiorkiem (150 g), ogórek (50 g), kasza manna na mleku (200 ml); herbata napar bez cukru (250 ml) [1,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	145,7	6,0	0,4	2,1	13,7	2,7	0,5

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

porcja	524,4	28,9	17,2	10,3	66,4	13,3	2,2
--------	-------	------	------	------	------	------	-----

II śniadanie: babka drożdżowa (55 g) [1,3,7] [P]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	368,9	8,0	13,5	4,2	55,1	19,3	0,4
porcja	202,9	4,4	7,4	2,3	30,3	10,6	0,2

Obiad: rosół z makaronem (350 ml); schab pieczony (90 g) z ziemniakami (200 g) i gotowanymi buraczkami (150 g) [1,3,7,9] [G,P]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	89,7	5,3	1,8	0,4	11,5	2,2	0,1
porcja	637,9	41,9	14,3	3,3	91,1	17,0	0,9

Podwieczorek: kisiel malinowy (250 ml) z borówkami (40 g) [1,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	64,1	0,1	0,0	0,0	16,1	11,0	0,0
porcja	186,0	0,4	0,1	0,0	46,6	32,0	0,1

Kolacja: chleb graham (60 g), chleb pszenny (40 g), masło ekstra (10 g), szynka z kurczaka (60 g), sałatka jarzynowa (120 g); herbata napar bez cukru (250 ml) [1,6,7,9,10] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	167,5	8,2	4,8	2,4	24,6	3,3	0,9
porcja	494,2	24,2	14,1	7,1	72,7	9,7	2,6

Dieta Mamy - II trymestr

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Śniadanie: chleb graham (60 g), chleb pszenny (40 g), masło ekstra (10g), serek wiejski z rzodkiewką i szczypiorkiem (180 g), ogórek (50 g), kasza manna na mleku (200 ml); herbata napar bez cukru (250 ml) [1,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	117,8	6,4	3,5	2,1	15,1	2,6	0,5
porcja	624,0	35,0	19,0	11,2	82,0	14,4	2,9

II śniadanie: babka drożdżowa (65 g) [1,3,7] [P]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	368,9	8,0	13,4	4,2	55,1	19,2	0,0
porcja	239,8	5,2	8,7	2,7	35,8	12,5	0,0

Obiad: rosół z makaronem (350 ml); schab pieczony (100 g) z ziemniakami (300 g) i gotowanymi buraczkami (150 g) [1,3,7,9] [G,P]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	80,9	5,1	1,6	0,4	12,1	2,0	0,1
porcja	727,8	46,3	14,8	3,5	108,6	17,8	0,9

Podwieczorek: kisiel malinowy (250 ml) z borówkami (40 g), biszkopty (20 g) [1,3,6,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	81,9	0,7	0,3	0,1	19,4	12,7	0,0
porcja	253,8	2,1	1,0	0,3	60,0	39,5	0,1

Kolacja: chleb graham (60 g), chleb pszenny (60 g), masło ekstra (15 g), szynka z kurczaka (80 g), sałatka jarzynowa (140 g); herbata napar bez cukru (250 ml) [1,6,7,9,10] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	175,9	8,5	5,5	2,9	24,8	3,3	0,9
porcja	633,4	30,7	19,8	10,3	89,1	11,9	3,3

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Dieta Mamy - III trymestr

Śniadanie: chleb graham (60 g), chleb pszenny (40 g), masło ekstra (10g), serek wiejski z rzodkiewką i szczypiorkiem (180 g), ogórek (50 g), kasza manna na mleku (200 ml); herbata napar bez cukru (250 ml) [1,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	117,8	6,4	3,5	2,1	15,1	2,6	0,5
porcja	624,0	35,0	19,0	11,2	82,0	14,4	2,9

II śniadanie: babka drożdżowa (65 g) [1,3,7] [P]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	368,9	8,0	13,4	4,2	55,1	19,2	0,0
porcja	239,8	5,2	8,7	2,7	35,8	12,5	0,0

Obiad: rosół z makaronem (350 ml); schab pieczony (100 g) z ziemniakami (300 g) i gotowanymi buraczkami (150 g) [1,3,7,9] [G,P]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	80,9	5,1	1,6	0,4	12,1	2,0	0,1
porcja	727,8	46,3	14,8	3,5	108,6	17,8	0,9

Podwieczorek: kisiel malinowy (250 ml) z borówkami (40 g), biszkopty (20 g) [1,3,6,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	81,9	0,7	0,3	0,1	19,4	12,7	0,0
porcja	253,8	2,1	1,0	0,3	60,0	39,5	0,1

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Kolacja: chleb graham (60 g), chleb pszenny (60 g), masło ekstra (15 g), szynka z kurczaka (80 g), sałatka jarzynowa (140 g); herbata napar bez cukru (250 ml) [1,6,7,9,10] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	175,9	8,5	5,5	2,9	24,8	3,3	0,9
porcja	633,4	30,7	19,8	10,3	89,1	11,9	3,3

Dieta Mamy - okres laktacji

Śniadanie: chleb graham (40 g), chleb pszenny (60 g), masło ekstra (10 g), serek wiejski ze szczypiorkiem (180 g), ogórek (50 g), kasza manna na mleku (200 ml); herbata napar bez cukru (250 ml) [1,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	118,2	6,8	3,6	2,1	15,1	2,7	0,6
porcja	644,2	37,3	19,7	11,7	82,4	14,5	3,1

II śniadanie: babka drożdżowa (70 g) [1,3,7] [P]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	369,0	8,0	13,4	4,1	55,1	19,3	0,4
porcja	258,3	5,6	9,4	2,9	38,6	13,5	0,3

Obiad: rosół z makaronem (350 ml); schab gotowany w sosie (130 g) z ziemniakami (300 g) i gotowanymi buraczkami (150 g) [1,3,9] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	80,8	6,0	1,2	0,4	12,1	1,9	0,1
porcja	751,5	55,9	11,5	3,8	112,3	17,8	0,9

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Podwieczorek: kisiel malinowy (250 ml) z borówkami (40 g), biszkopty (20 g) [1,3,6,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	81,9	0,7	0,3	0,1	19,4	12,7	0,0
porcja	253,8	2,1	1,0	0,3	60,0	39,5	0,1

Kolacja: chleb graham (60 g), chleb pszenny (60 g), masło ekstra (15 g), szynka z kurczaka (80 g), sałatka jarzynowa (140 g); herbata napar bez cukru (250 ml) [1,6,7,9,10] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	175,9	8,5	5,5	2,9	24,8	3,3	0,9
porcja	633,4	30,7	19,8	10,3	89,1	11,9	3,3

Jadłospis 31.08.2020

Dieta Mamy - I trymestr

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (30 g), masło ekstra (10 g), parówki z szynki (60 g), pomidor (150 g), kasza manna na mleku (200 ml), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,6,7,9,10] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	147,1	5,7	6,7	3,1	16,7	3,1	0,6
porcja	581,0	22,6	26,5	12,1	66,1	12,1	2,4

II śniadanie: herbatniki (25 g), jabłko (180 g) [1,3,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	97,1	1,4	1,7	0,2	20,0	13,3	0,1
porcja	199,0	2,8	3,5	0,4	41,0	27,3	0,2

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Obiad: zupa koperkowa z ziemniakami (350 ml); gulasz wieprzowy (75 g) z kaszą jęczmienną (100 g) i gotowanymi brokułami (150 g) [1,7,9] [G,D,S]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	92,0	5,9	3,1	1,0	11,1	2,0	0,1
porcja	621,0	39,7	21,2	6,8	75,1	13,3	1,0

Podwieczorek: koktajl truskawkowo-bananowy (250 ml) [7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	77,2	2,1	1,0	0,5	1,6	10,7	0,0
porcja	193,1	5,3	2,4	1,3	39,0	26,7	0,1

Kolacja: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (10 g), galaretką drobiowa (150 g), pomidor (150 g), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,3,6,7,9,10] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	127,5	7,3	4,9	2,1	14,6	1,6	0,4
porcja	529,0	30,3	20,5	8,8	60,7	6,5	1,6

Dieta Mamy - II trymestr

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (10 g), parówki z szynki (60 g), pomidor (150 g), kasza manna na mleku (200 ml), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,6,7,9,10] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	123,9	4,8	5,1	2,3	15,4	2,3	0,5
porcja	650,3	25,0	27,0	12,2	80,7	12,2	2,7

II śniadanie: herbatniki (30 g), jabłko (200 g) [1,3,7]

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	100,4	1,4	1,8	0,2	20,5	13,5	0,1
porcja	230,8	3,3	4,1	0,5	47,2	31,1	0,2

Obiad: zupa koperkowa z ziemniakami (350 ml); gulasz wieprzowy (100 g) z kaszą jęczmienną (140 g) i gotowanymi brokułami (150 g) [1,7,9] [G,D,S]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	99,7	6,1	3,4	1,0	12,2	1,8	0,1
porcja	738,0	45,2	25,4	7,8	90,1	13,4	1,0

Podwieczorek: koktajl truskawkowo-bananowy (250 ml), wafle ryżowe (10 g) [7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	89,2	2,3	1,0	0,5	18,1	10,3	0,0
porcja	231,8	6,1	2,7	1,4	47,1	26,7	0,1

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), galaretki drobiowa (150 g), pomidor (150 g), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,3,6,7,9,10] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	181,8	9,4	7,3	3,4	21,1	1,9	0,5
porcja	618,0	32,0	24,9	11,6	71,6	6,6	1,8

Dieta Mamy - III trymestr

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (10 g), parówki z szynki (60 g), pomidor (150 g), kasza manna na mleku (200 ml), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,6,7,9,10] [G]

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	123,9	4,8	5,1	2,3	15,4	2,3	0,5
porcja	650,3	25,0	27,0	12,2	80,7	12,2	2,7

II śniadanie: herbatniki (30 g), jabłko (200 g) [1,3,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	100,4	1,4	1,8	0,2	20,5	13,5	0,1
porcja	230,8	3,3	4,1	0,5	47,2	31,1	0,2

Obiad: zupa koperkowa z ziemniakami (350 ml); gulasz wieprzowy (100 g) z kaszą jęczmienną (140 g) i gotowanymi brokułami (150 g) [1,7,9] [G,D,S]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	99,7	6,1	3,4	1,0	12,2	1,8	0,1
porcja	738,0	45,2	25,4	7,8	90,1	13,4	1,0

Podwieczorek: koktajl truskawkowo-bananowy (250 ml), wafle ryżowe (10 g) [7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	89,2	2,3	1,0	0,5	18,1	10,3	0,0
porcja	231,8	6,1	2,7	1,4	47,1	26,7	0,1

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), galaretko drobiowa (150 g), pomidor (150 g), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,3,6,7,9,10] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	181,8	9,4	7,3	3,4	21,1	1,9	0,5
porcja	618,0	32,0	24,9	11,6	71,6	6,6	1,8

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Dieta Mamy - okres laktacji

Śniadanie: chleb pszenny (60 g), chleb graham (40 g), masło ekstra (10 g), parówki z szynki (60 g), pomidor (150 g), kasza manna na mleku (200 ml), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,6,7,9,10] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	124,9	4,8	10,7	2,3	15,6	2,3	0,5
porcja	655,7	25,1	27,0	12,2	81,8	12,2	2,7

II śniadanie: herbatniki (40 g), jabłko (200 g) [1,3,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	114,3	1,7	2,2	0,3	22,9	14,3	0,1
porcja	274,4	4,1	5,2	0,6	54,9	34,4	0,3

Obiad: zupa koperkowa z ziemniakami (350 ml); gulasz wieprzowy (100 g) z kaszą jęczmienną (140 g) i gotowanymi brokułami (150 g) [1,7,9] [G,D,S]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	99,7	6,1	3,4	1,0	12,2	1,8	0,1
porcja	738,0	45,2	25,4	7,8	90,1	13,4	1,0

Podwieczorek: koktajl truskawkowo-bananowy (250 ml), wafle ryżowe (20 g) [7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	100,2	2,6	1,1	0,5	20,5	9,9	0,0
porcja	270,5	6,9	3,0	1,4	55,3	26,7	0,1

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), galaretka drobiowa (180 g), pomidor (150 g), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,3,6,7,9,10] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
-------------------------	-----------------------	-------------------	--------------------	----------------	------------------------	------------------	----------------

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

100 g	144,6	8,0	5,9	2,7	16,0	1,6	0,4
porcja	658,0	36,4	26,9	12,2	72,8	7,2	1,9

Jadłospis 1.09.2020

Dieta Mamy - I trymestr

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (30 g), masło ekstra (10 g), pasztet z mięsa mieszanego pieczony (30 g), ogórek (100 g), kasza manna na mleku (200 ml), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,3,7,9,10] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	117,0	4,3	4,5	2,1	15,2	2,2	0,3
porcja	497,2	18,4	19,3	9,0	64,8	9,5	1,4

II śniadanie: chałka (30 g), jogurt naturalny (180 g) [1,3,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	100,9	5,5	2,3	1,0	15,0	6,2	0,2
porcja	211,8	11,5	4,8	2,2	31,4	13,0	0,5

Obiad: zupa pomidorowa z makaronem (350 ml); udko kurczaka gotowane (120 g) z ziemniakami (200 g) i surówką z marchwi, jabłka i selera (150 g) [1,3,7,9] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	86,3	5,2	2,9	1,0	10,6	2,5	0,1
porcja	707,3	42,3	24,1	7,9	87,1	20,1	1,1

Podwieczorek: kisiel truskawkowy (300 ml) z jabłkiem (40 g) i rodzynkami (8 g) [1,6,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

za							
100 g	59,1	0,1	0,1	0,0	14,4	7,8	0,0
porcja	205,7	0,4	0,2	0,0	50,1	27,3	0,1

Kolacja: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (10 g), sałatka z kurczakiem, pomidorem i rodzynkami z sosem jogurtowym (220 g), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	146,7	9,2	3,5	1,9	21,0	1,6	0,4
porcja	491,5	30,9	11,8	6,5	70,2	5,5	1,4

Dieta Mamy - II trymestr

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (10 g), pasztet z mięsa mieszanego pieczony (50 g), ogórek (100 g), kasza manna na mleku (200 ml), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,3,7,9,10] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	129,6	5,0	5,1	2,1	16,7	2,0	0,4
porcja	628,7	24,1	24,7	10,3	80,8	9,6	1,9

II śniadanie: chałka (40 g), jogurt naturalny (180 g) [1,3,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	111,5	5,6	2,5	1,0	17,0	6,4	0,3
porcja	245,2	12,3	5,5	2,3	37,5	14,0	0,6

Obiad: zupa pomidorowa z makaronem (350 ml); udko kurczaka gotowane (120 g) z ziemniakami (300 g) i surówką z marchwi, jabłka i selera (150 g) [1,3,7,9] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	85,3	4,8	2,6	0,9	11,4	2,3	0,1
porcja	784,3	44,3	24,2	7,9	104,6	20,9	1,1

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Podwieczorek: kisiel truskawkowy (300 ml) z jabłkiem (40 g) i rodzynkami (8 g), herbatniki (10 g) [1,3,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	69,6	0,3	0,4	0,0	16,2	8,6	0,1
porcja	249,3	1,2	1,3	0,1	57,8	30,7	0,2

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), sałatka z kurczakiem, pomidorem i rodzynkami z sosem jogurtowym (270 g), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	149,5	9,1	4,0	2,3	20,5	1,5	0,4
porcja	612,8	37,3	16,5	9,4	84,0	6,0	1,7

Dieta Mamy - III trymestr

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (10 g), pasztet z mięsa mieszanego pieczony (50 g), ogórek (100 g), kasza manna na mleku (200 ml), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,3,7,9,10] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	129,6	5,0	5,1	2,1	16,7	2,0	0,4
porcja	628,7	24,1	24,7	10,3	80,8	9,6	1,9

II śniadanie: chałka (40 g), jogurt naturalny (180 g) [1,3,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	111,5	5,6	2,5	1,0	17,0	6,4	0,3
porcja	245,2	12,3	5,5	2,3	37,5	14,0	0,6

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Obiad: zupa pomidorowa z makaronem (350 ml); udko kurczaka gotowane (120 g) z ziemniakami (300 g) i surówką z marchwi, jabłka i selera (150 g) [1,3,7,9] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	85,3	4,8	2,6	0,9	11,4	2,3	0,1
porcja	784,3	44,3	24,2	7,9	104,6	20,9	1,1

Podwieczorek: kisiel truskawkowy (300 ml) z jabłkiem (40 g) i rodzynkami (8 g), herbatniki (10 g) [1,3,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	69,6	0,3	0,4	0,0	16,2	8,6	0,1
porcja	249,3	1,2	1,3	0,1	57,8	30,7	0,2

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), sałatka z kurczakiem, pomidorem i rodzynkami z sosem jogurtowym (270 g), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	149,5	9,1	4,0	2,3	20,5	1,5	0,4
porcja	612,8	37,3	16,5	9,4	84,0	6,0	1,7

Dieta Mamy - okres laktacji

Śniadanie: chleb pszenny (60 g), chleb graham (40 g), masło ekstra (10 g), pasztet z mięsa mieszanego pieczony (50 g), ogórek (100 g), kasza manna na mleku (200 ml), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,3,7,9,10] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	136,4	5,2	5,3	2,2	17,6	2,10,4	
porcja	634,1	24,2	24,6	10,3	81,9	9,7	1,9

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

II śniadanie: chałka (40 g), jogurt naturalny (180 g) [1,3,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	111,5	5,6	2,5	1,0	17,0	6,4	0,3
porcja	245,2	12,3	5,5	2,3	37,5	14,0	0,6

Obiad: zupa pomidorowa z makaronem (350 ml); udko kurczaka gotowane (120 g) z ziemniakami (300 g) i surówką z marchwi, jabłka i selera (150 g) [1,3,7,9] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	85,3	4,8	2,6	0,9	11,4	2,3	0,1
porcja	784,3	44,3	24,2	7,9	104,6	20,9	1,1

Podwieczorek: kisiel truskawkowy (300 ml) z jabłkiem (40 g) i rodzynkami (8 g), herbatniki (10 g) [1,3,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	69,6	0,3	0,4	0,0	16,2	8,6	0,1
porcja	249,3	1,2	1,3	0,1	57,8	30,7	0,2

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), sałatka z kurczakiem, pomidorem i rodzynkami z sosem jogurtowym (270 g), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	149,5	9,1	4,0	2,3	20,5	1,5	0,4
porcja	612,8	37,3	16,5	9,4	84,0	6,0	1,7

Jadłospis 2.09.2020

Dieta Mamy - I trymestr

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (30 g), ekstra (10 g), ser twarogowy półtłusty (70 g), ogórek (100 g), sałata (10 g), kasza manna na mleku (200 ml), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	107,0	5,7	3,3	2,0	14,1	2,5	0,2
porcja	497,7	26,7	15,2	9,2	65,8	11,8	1,1

II śniadanie: chleb graham (30 g), sałatka z zielonej papryki, ogórka i pomidorków koktajlowych (230 g) [1]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	81,7	2,1	4,4	0,7	10,0	2,8	0,2
porcja	212,4	5,5	11,4	1,8	25,9	7,2	0,4

Obiad: barszcz zabieleny z ziemniakami (350 ml); pulpety w sosie koperkowym (100 g) z kaszą jęczmienną (100 g) i gotowanymi brokułami (80 g) oraz marchewką (80 g) [1,3,7,9] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	82,2	5,3	1,8	0,7	12,2	2,3	0,1
porcja	583,8	37,7	12,9	5,2	86,8	16,4	1,0

Podwieczorek: budyń waniliowy (160 ml) z orzechami włoskimi (10 g) i rodzynkami (5 g) [1,7,8] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	120,7	4,2	4,9	1,3	15,6	10,2	0,1
porcja	211,3	7,3	8,5	2,2	27,3	17,9	0,2

Kolacja: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (10 g), szynka wiejska (40 g), sałatka caprese (130 g), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,6,7,9,10]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	182,4	8,9	7,9	4,2	20,0	1,4	0,9
porcja	519,8	25,4	22,6	12,0	56,9	3,9	2,5

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Dieta Mamy - II trymestr

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), ekstra (10 g), ser twarogowy półtłusty (100 g), ogórek (100 g), sałata (10 g), kasza manna na mleku (200 ml), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	115,5	6,6	3,3	1,9	15,5	2,5	0,3
porcja	606,6	34,8	17,2	10,1	81,5	12,9	1,5

II śniadanie: chleb graham (40 g), sałatka z zielonej papryki, ogórka i pomidorków koktajlowych (250 g) [1]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	86,3	2,3	4,4	0,7	11,0	2,8	0,2
porcja	250,2	6,6	12,7	2,0	31,9	8,0	0,5

Obiad: barszcz zabielały z ziemniakami (350 ml); pulpety w sosie koperkowym (130 g) z kaszą jęczmienną (160 g) i gotowanymi brokułami (80 g) oraz marchewką (80 g) [1,3,7,9] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	89,2	5,8	1,7	0,7	13,7	2,1	0,1
porcja	713,7	46,2	13,9	5,4	109,3	16,6	1,0

Podwieczorek: budyń waniliowy (180 ml) z orzechami włoskimi (12 g) i rodzynekami (5 g) [1,7,8] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	124,4	4,2	5,1	1,3	15,9	10,3	0,1
porcja	245,0	8,3	10,0	2,5	31,4	20,2	0,2

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), szynka wiejska (40 g), sałatka caprese (150 g), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,6,7,9,10]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	195,5	8,6	9,1	4,8	20,8	1,4	0,8
porcja	645,1	28,4	30,1	15,8	68,7	4,6	2,8

Dieta Mamy - III trymestr

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), ekstra (10 g), ser twarogowy półtłusty (100 g), ogórek (100 g), sałata (10 g), kasza manna na mleku (200 ml), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	115,5	6,6	3,3	1,9	15,5	2,5	0,3
porcja	606,6	34,8	17,2	10,1	81,5	12,9	1,5

II śniadanie: chleb graham (40 g), sałatka z zielonej papryki, ogórka i pomidorków koktajlowych (250 g) [1]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	86,3	2,3	4,4	0,7	11,0	2,8	0,2
porcja	250,2	6,6	12,7	2,0	31,9	8,0	0,5

Obiad: barszcz zabieleny z ziemniakami (350 ml); pulpety w sosie koperkowym (130 g) z kaszą jęczmienną (160 g) i gotowanymi brokułami (80 g) oraz marchewką (80 g) [1,3,7,9] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	89,2	5,8	1,7	0,7	13,7	2,1	0,1
porcja	713,7	46,2	13,9	5,4	109,3	16,6	1,0

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Podwieczorek: budyń waniliowy (180 ml) z orzechami włoskimi (12 g) i rodzynkami (5 g) [1,7,8] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	124,4	4,2	5,1	1,3	15,9	10,3	0,1
porcja	245,0	8,3	10,0	2,5	31,4	20,2	0,2

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), szynka wiejska (40 g), sałatka caprese (150 g), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,6,7,9,10]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	195,5	8,6	9,1	4,8	20,8	1,4	0,8
porcja	645,1	28,4	30,1	15,8	68,7	4,6	2,8

Dieta Mamy - okres laktacji

Śniadanie: chleb pszenny (60 g), chleb graham (40 g), masło ekstra (10 g), ser twarogowy półtłusty (120 g), ogórek (100 g), sałata (10 g), kasza manna na mleku (200 ml), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,7] [G] 545

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	117,1	7,1	3,3	2,0	15,3	2,5	0,3
porcja	638,4	38,6	18,0	10,7	83,4	13,5	1,5

II śniadanie: chleb pszenny (40 g), sałatka z zielonej papryki, ogórka i pomidorków koktajlowych (250 g) [1]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	90,0	2,3	4,3	0,7	11,8	2,8	0,2
porcja	260,9	6,7	12,5	2,0	34,1	8,0	0,5

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Obiad: barszcz zabieleny z ziemniakami (350 ml); pulpety w sosie koperkowym (130 g) z kaszą jęczmienną (160 g) i gotowanymi brokułami (80 g) oraz marchewką (80 g) [1,3,7,9] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	89,2	5,8	1,7	0,7	13,7	2,1	0,1
porcja	713,7	46,2	13,9	5,4	109,3	16,6	1,0

Podwieczorek: budyń waniliowy (180 ml) z orzechami włoskimi (15 g) i rodzynkami (5 g) [1,7,8] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	132,5	4,4	5,9	1,4	16,0	10,1	0,1
porcja	265,0	8,7	11,8	2,7	32,0	20,3	0,2

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), szynka wiejska (60 g), sałatka caprese (150 g), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,6,7,9,10] 350

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	191,5	9,3	8,9	4,6	19,7	1,4	0,9
porcja	670,3	32,5	31,0	16,2	68,8	4,8	3,2

Jadłospis 3.09.2020

Dieta Mamy - I trymestr

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (30 g), masło ekstra (10 g), polędwica z indyka (50 g), pomidor (150 g), płatki owsiane na mleku (200 ml), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,6,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	97,6	4,7	3,2	1,7	13,2	2,5	0,4

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

porcja	473,5	22,7	15,6	8,2	64,0	12,2	2,0
--------	-------	------	------	-----	------	------	-----

II śniadanie: sałatka owocowa (nektarynka, banan, borówka amerykańska, płatki migdałów) (200 g) [8]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	101,0	2,0	3,1	0,3	17,8	13,4	0,0
porcja	201,9	4,0	6,1	0,5	35,5	26,8	0,0

Obiad: krupnik z ryżem i ziemniakami (350 ml); kotlet z piersi kurczaka (100 g) z ziemniakami (200 g) i surówką z marchwi (150 g) [1,3,7,9] [G,S]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	82,0	5,3	2,1	0,3	11,0	0,8	0,1
porcja	656,3	42,2	16,7	2,7	88,3	6,2	0,8

Podwieczorek: bułka wrocławska (40 g), dżem truskawkowy niskosłodzony (20 g), sok pomidorowy (300 ml) [1]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	54,5	1,6	0,7	0,2	11,1	5,6	0,5
porcja	196,2	5,7	2,4	0,6	40,1	20,2	1,9

Kolacja: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (10 g), ser gouda (40 g), pomidor (150 g), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	116,5	6,9	6,3	3,7	18,8	1,5	0,7
porcja	471,8	21,0	19,3	11,4	57,2	4,7	2,1

Dieta Mamy - II trymestr

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (10 g), polędwica z indyka (80 g), ser gouda (20 g), pomidor (150 g), płatki owsiane na mleku (200 ml), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,6,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	112,9	6,3	3,9	2,0	13,9	2,2	0,6
porcja	637,9	35,5	22,1	11,4	78,6	12,3	3,4

II śniadanie: sałatka owocowa (nektarynka, banan, borówka amerykańska, płatki migdałów) (230 g) [8]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	105,3	2,0	3,0	0,4	19,0	14,6	0,0
porcja	242,1	4,6	6,8	0,8	43,8	33,5	0,0

Obiad: krupnik z ryżem i ziemniakami (350 ml); kotlet z piersi kurczaka (120 g) z ziemniakami (300 g) i surówką z marchwi (150 g) [1,3,7,9] [G,S]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	85,5	5,3	2,0	0,3	12,1	0,8	0,1
porcja	786,3	48,9	18,2	2,9	111,2	7,0	0,9

Podwieczorek: bułka wrocławska (60 g), dżem truskawkowy niskosłodzony (25 g), sok pomidorowy (300 ml) [1]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	68,2	1,9	0,9	0,2	13,8	6,1	0,5
porcja	262,6	7,3	3,3	0,8	53,3	23,5	2,1

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), ser gouda (60 g), pomidor (150 g), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	152,3	6,9	6,9	4,1	16,6	1,2	0,7
porcja	624,4	28,3	28,3	17,0	68,1	4,8	2,8

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Dieta Mamy - III trymestr

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (10 g), polędwica z indyka (80 g), ser gouda (20 g), pomidor (150 g), płatki owsiane na mleku (200 ml), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,6,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	112,9	6,3	3,9	2,0	13,9	2,2	0,6
porcja	637,9	35,5	22,1	11,4	78,6	12,3	3,4

II śniadanie: sałatka owocowa (nektarynka, banan, borówka amerykańska, płatki migdałów) (230 g) [8]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	105,3	2,0	3,0	0,4	19,0	14,6	0,0
porcja	242,1	4,6	6,8	0,8	43,8	33,5	0,0

Obiad: krupnik z ryżem i ziemniakami (350 ml); kotlet z piersi kurczaka (120 g) z ziemniakami (300 g) i surówką z marchwi (150 g) [1,3,7,9] [G,S]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	85,5	5,3	2,0	0,3	12,1	0,8	0,1
porcja	786,3	48,9	18,2	2,9	111,2	7,0	0,9

Podwieczorek: bułka wrocławska (60 g), dżem truskawkowy niskosłodzony (25 g), sok pomidorowy (300 ml) [1]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	68,2	1,9	0,9	0,2	13,8	6,1	0,5
porcja	262,6	7,3	3,3	0,8	53,3	23,5	2,1

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), ser gouda (60 g), pomidor (150 g), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,7]

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	152,3	6,9	6,9	4,1	16,6	1,2	0,7
porcja	624,4	28,3	28,3	17,0	68,1	4,8	2,8

Dieta Mamy - okres laktacji

Śniadanie: chleb pszenny (60 g), chleb graham (40 g), masło ekstra (10 g), polędwica z indyka (80 g), ser gouda (20 g), pomidor (150 g), płatki owsiane na mleku (200 ml), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,6,7] [G] 565

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	113,9	6,3	3,9	2,0	14,1	2,2	0,6
porcja	643,3	35,5	22,0	11,4	79,7	12,4	3,4

II śniadanie: sałatka owocowa (nektarynka, banan, borówka amerykańska, płatki migdałów) (260 g) [8]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	98,5	1,9	2,9	0,3	17,7	13,5	0,0
porcja	256,1	4,9	7,4	0,7	45,9	35,0	0,0

Obiad: krupnik z ryżem i ziemniakami (350 ml); kurczak gotowany w sosie tymiankowym (150 g) z ziemniakami (300 g) i gotowaną marchewką (150 g) [7,9] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	82,6	5,9	1,4	0,6	12,5	1,6	0,1
porcja	784,4	56,1	12,8	5,3	118,3	15,4	1,1

Podwieczorek: bułka wrocławska (60 g), dżem truskawkowy niskosłodzony (25 g), sok pomidorowy (300 ml) [1]

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	68,2	1,9	0,9	0,2	13,8	6,1	0,5
porcja	262,6	7,3	3,3	0,8	53,3	23,5	2,1

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), ser gouda (60 g), pomidor (150 g), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	152,3	6,9	6,9	4,1	16,6	1,2	0,7
porcja	624,4	28,3	28,3	17,0	68,1	4,8	2,8

Jadłospis 4.09.2020

Dieta Mamy - I trymestr

Śniadanie: chałka (60 g), masło ekstra (10 g), miód pszczele (30 g), płatki owsiane na mleku (200 ml), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,3,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	170,2	4,0	5,3	2,7	27,0	4,7	0,2
porcja	519,1	12,3	16,1	8,2	82,5	14,2	0,6

II śniadanie: chleb graham (30 g), serek wiejski (120 g) z ogórkiem (50 g) i żółtą papryką (50 g) [1,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	84,4	7,2	2,3	1,3	9,3	1,9	0,6
porcja	211,0	18,1	5,8	3,2	23,2	4,8	1,5

Obiad: zupa koperkowa z ryżem (350 ml); dorsz gotowany na parze (100 g) z ziemniakami (200 g) i gotowaną marchewką (150 g) [1,4,7,9] [G, GP]

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	78,4	5,0	2,1	0,7	10,7	1,9	0,15
porcja	627,0	40,3	16,5	5,5	85,7	15,1	1,2

Podwieczorek: wafle ryżowe (20 g), banan (120 g)

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	138,4	2,0	0,6	0,2	31,8	16,4	0,0
porcja	193,8	2,8	0,9	0,3	44,5	23,0	0,0

Kolacja: chleb graham (60 g), chleb pszenny (40 g), masło ekstra (10 g), szynka z kurczaka (50 g), pasta marchewkowa (100 g), pomidor (150 g), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,6,7,9,10] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	124,9	4,9	5,1	1,9	16,3	2,7	0,6
porcja	518,3	20,4	21,2	8,0	67,7	11,1	2,5

-

Dieta Mamy - II trymestr

Śniadanie: chałka (70 g), masło ekstra (15 g), miód pszczele (40 g), płatki owsiane na mleku (200 ml), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,3,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	187,2	4,2	5,3	2,6	31,1	5,0	0,2
porcja	617,8	13,9	17,5	8,6	102,6	16,4	0,8

II śniadanie: chleb graham (40 g), serek wiejski (150 g) z ogórkiem (50 g) i żółtą papryką (50 g) [1,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	187,2	4,2	5,3	2,6	31,1	5,0	0,2
porcja	617,8	13,9	17,5	8,6	102,6	16,4	0,8

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

odżywcza	(kcal)						
100 g	86,2	7,8	2,5	1,4	8,6	2,1	0,6
porcja	241,3	21,8	7,1	4,0	24,2	5,8	1,8

Obiad: zupa koperkowa z ryżem (350 ml); dorsz gotowany na parze (130 g) z ziemniakami (300 g) i gotowaną marchewką (150 g) [1,4,7,9] [G, GP]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	80,0	5,1	2,0	0,6	11,1	1,7	0,14
porcja	743,6	47,3	18,7	5,8	103,5	16,0	1,3

Podwieczorek: wafle ryżowe (30 g), banan (130 g)

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	151,4	2,4	0,8	0,2	34,4	15,6	0,0
porcja	242,2	3,8	1,2	0,3	55,0	25,0	0,0

Kolacja: chleb graham (60 g), chleb pszenny (60 g), masło ekstra (15 g), szynka z kurczaka (70 g), pasta marchewkowa (100 g), pomidor (150 g), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,6,7,9,10] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	137,4	5,6	5,8	2,4	17,1	2,5	0,7
porcja	631,9	25,8	26,7	11,1	78,6	11,3	3,2

-

Dieta Mamy - III trymestr

Śniadanie: chałka (70 g), masło ekstra (15 g), miód pszczele (40 g), płatki owsiane na mleku (200 ml), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,3,7] [G]

Wartość	Energia	Białko	Tłuszcz	NKT	Węglowodany	Cukry	Sól (g)
ć	a	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

odżywcza	(kcal)						
100 g	187,2	4,2	5,3	2,6	31,1	5,0	0,2
porcja	617,8	13,9	17,5	8,6	102,6	16,4	0,8

II śniadanie: chleb graham (30 g), serek wiejski (150 g) z ogórkiem (50 g) i żółtą papryką (50 g) [1,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	86,2	7,8	2,5	1,4	8,6	2,1	0,6
porcja	241,3	21,8	7,1	4,0	24,2	5,8	1,8

Obiad: zupa koperkowa z ryżem (350 ml); dorsz gotowany na parze (130 g) z ziemniakami (300 g) i gotowaną marchewką (150 g) [1,4,7,9] [G, GP]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	80,0	5,1	2,0	0,6	11,1	1,7	0,14
porcja	743,6	47,3	18,7	5,8	103,5	16,0	1,3

Podwieczorek: wafle ryżowe (30 g), banan (130 g)

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	151,4	2,4	0,8	0,2	34,4	15,6	0,0
porcja	242,2	3,8	1,2	0,3	55,0	25,0	0,0

Kolacja: chleb graham (60 g), chleb pszenny (60 g), masło ekstra (15 g), szynka z kurczaka (70 g), pasta marchewkowa (100 g), pomidor (150 g), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,6,7,9,10] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	137,4	5,6	5,8	2,4	17,1	2,5	0,7
porcja	631,9	25,8	26,7	11,1	78,6	11,3	3,2

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Dieta Mamy - okres laktacji

Śniadanie: chałka (80 g), masło ekstra (15 g), miód pszczele (40 g), płatki owsiane na mleku (200 ml), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,3,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	192,7	4,1	6,4	3,3	30,2	4,8	0,2
porcja	655,2	13,9	21,7	11,3	102,7	16,4	0,8

II śniadanie: chleb pszenny (40 g), serek wiejski (150 g) z ogórkiem (50 g) i żółtą papryką (50 g) [1,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	94,9	7,8	2,5	1,4	10,8	2,0	0,7
porcja	275,2	22,7	7,2	4,0	31,3	5,9	2,0

Obiad: zupa koperkowa z ryżem (350 ml); dorsz gotowany na parze (130 g) z ziemniakami (300 g) i gotowaną marchewką (150 g) [1,4,7,9] [G, GP]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	80,0	5,1	2,0	0,6	11,1	1,7	0,14
porcja	743,6	47,3	18,7	5,8	103,5	16,0	1,3

Podwieczorek: wafle ryżowe (30 g), banan (150 g)

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	145,3	2,2	0,7	0,2	33,2	16,0	0,0
porcja	261,6	4,0	1,3	0,4	59,7	28,8	0,0

Kolacja: chleb graham (60 g), chleb pszenny (60 g), masło ekstra (15 g), szynka z kurczaka (70 g), pasta marchewkowa (100 g), pomidor (150 g), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,6,7,9,10] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
-------------------------	-----------------------	-------------------	--------------------	----------------	------------------------	------------------	----------------

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

100 g	137,4	5,6	5,8	2,4	17,1	2,5	0,7
porcja	631,9	25,8	26,7	11,1	78,6	11,3	3,2

-

Jadłospis 5.09.2020

Dieta Mamy - I trymestr

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (30 g), masło ekstra (10 g), ser twarogowy półtłusty (70 g), ogórek (100 g), sałata (10 g), kasza manna na mleku (200 ml), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	107,0	5,7	3,3	2,0	14,1	2,5	0,2
porcja	497,7	26,7	15,2	9,2	65,8	11,8	1,1

II śniadanie: babka drożdżowa (55 g) [1,3,7] [P]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	368,9	8,0	13,5	4,2	55,1	19,3	0,4
porcja	202,9	4,4	7,4	2,3	30,3	10,6	0,2

Obiad: zupa grysikowa (350 ml); potrawka z kurczakiem i warzywami (160 g) z ryżem (120 g), surówka z marchwi (150 g) [1,7,9] [G,D]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	77,0	5,1	0,8	0,2	13,4	2,3	0,2
porcja	600,5	40,1	6,6	1,7	104,4	18,1	1,2

Podwieczorek: sałatka owocowa (banan, jabłko, gruszka, wiórki kokosowe) (150 g)

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

za							
100 g	140,5	1,3	6,7	54,0	20,9	15,1	0,0
porcja	210,8	1,9	10,0	8,1	31,4	22,6	0,0

Kolacja: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (10 g), pasztet z mięsa mieszanego pieczony (50 g), ogórek (100 g), sałata (10 g), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,3,7,9,10]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	17,8	6,3	8,1	3,2	21,2	0,8	0,7
Porcja	490,0	17,4	22,2	8,8	58,2	2,3	1,8

Dieta Mamy - II trymestr

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (10 g), ser twarogowy półtłusty (100 g), ogórek (100 g), sałata (10 g), kasza manna na mleku (200 ml), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	115,5	6,6	3,3	1,9	15,5	2,5	0,3
porcja	606,6	34,8	17,2	10,1	81,5	12,9	1,5

II śniadanie: babka drożdżowa (65 g) [1,3,7] [P]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	368,9	8,0	13,4	4,2	55,1	19,2	0,0
porcja	239,8	5,2	8,7	2,7	35,8	12,5	0,0

Obiad: zupa grysikowa (350 ml); potrawka z kurczakiem i warzywami (180 g) z ryżem (180 g), surówka z marchwi (150 g) [1,7,9] [G,D]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	88,5	5,5	0,8	0,2	15,9	2,4	0,2
porcja	760,8	47,7	7,3	1,8	136,9	20,8	1,3

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Podwieczorek: sałatka owocowa (banan, jabłko, gruszka, wiórki kokosowe) (180 g)

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	139,9	1,3	56,1	4,5	23,0	16,9	0,0
porcja	251,8	2,3	10,1	8,1	41,4	30,5	0,0

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), pasztet z mięsa mieszanego pieczony (60 g), ogórek (100 g), sałata (10 g), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,3,7,9,10]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	196,8	6,7	9,4	3,9	22,5	0,8	0,7
porcja	610,1	20,8	29,0	12,2	69,8	2,4	2,1

Dieta Mamy - III trymestr

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (10 g), ser twarogowy półtłusty (100 g), ogórek (100 g), sałata (10 g), kasza manna na mleku (200 ml), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	115,5	6,6	3,3	1,9	15,5	2,5	0,3
porcja	606,6	34,8	17,2	10,1	81,5	12,9	1,5

II śniadanie: babka drożdżowa (65 g) [1,3,7] [P]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	368,9	8,0	13,4	4,2	55,1	19,2	0,0

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

porcja	239,8	5,2	8,7	2,7	35,8	12,5	0,0
--------	-------	-----	-----	-----	------	------	-----

Obiad: zupa grysikowa (350 ml); potrawka z kurczakiem i warzywami (180 g) z ryżem (180 g), surówka z marchwi (150 g) [1,7,9] [G,D]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	88,5	5,5	0,8	0,2	15,9	2,4	0,2
porcja	760,8	47,7	7,3	1,8	136,9	20,8	1,3

Podwieczorek: sałatka owocowa (banan, jabłko, gruszka, wiórki kokosowe) (180 g)

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	139,9	1,3	56,1	4,5	23,0	16,9	0,0
porcja	251,8	2,3	10,1	8,1	41,4	30,5	0,0

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), paszтет z mięsa mieszanego pieczony (60 g), ogórek (100 g), sałata (10 g), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,3,7,9,10]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	196,8	6,7	9,4	3,9	22,5	0,8	0,7
porcja	610,1	20,8	29,0	12,2	69,8	2,4	2,1

Dieta Mamy - okres laktacji

Śniadanie: chleb pszenny (60 g), chleb graham (40 g), masło ekstra (10 g), ser twarogowy półtłusty (120 g), ogórek (100 g), sałata (10 g), kasza manna na mleku (200 ml), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,7] [G] 545

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
------------------	----------------	------------	-------------	---------	-----------------	-----------	---------

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

za							
100 g	117,1	7,1	3,3	2,0	15,3	2,5	0,3
porcja	638,4	38,6	18,0	10,7	83,4	13,5	1,5

II śniadanie: babka drożdżowa (70 g) [1,3,7] [P]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	369,0	8,0	13,4	4,1	55,1	19,3	0,4
porcja	258,3	5,6	9,4	2,9	38,6	13,5	0,3

Obiad: zupa grysikowa (350 ml); potrawka z kurczakiem i warzywami (180 g) z ryżem (180 g), surówka z marchwi (150 g) [1,7,9] [G,D]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	88,5	5,5	0,8	0,2	15,9	2,4	0,2
porcja	760,8	47,7	7,3	1,8	136,9	20,8	1,3

Podwieczorek: sałatka owocowa (banan, jabłko, gruszka, wiórki kokosowe) (180 g)

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	139,9	1,3	56,1	4,5	23,0	16,9	0,0
porcja	251,8	2,3	10,1	8,1	41,4	30,5	0,0

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), pasztet z mięsa mieszanego pieczony (70 g), ogórek (100 g), sałata (10 g), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,3,7,9,10]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	200,4	7,0	9,8	4,0	22,0	0,8	0,7
porcja	641,2	22,4	31,5	12,8	70,4	2,5	2,2

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Jadłospis 6.09.2020

Dieta Mamy - I trymestr

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (30 g), masło ekstra (10 g), parówki z szynki (60 g), pomidor (150 g), kasza manna na mleku (200 ml), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,6,7,9,10] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	117,4	4,5	5,4	2,4	13,4	2,4	0,5
porcja	581,0	22,5	26,5	12,1	66,1	12,1	2,4

II śniadanie: jogurt truskawkowy (180 g), biszkopty (30 g) [1,3,6,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	100,7	4,4	1,9	1,0	16,6	11,7	0,1
porcja	211,5	9,2	4,0	2,0	34,9	24,5	0,3

Obiad: rosół z makaronem (350 ml); schab pieczony (90 g) z ziemniakami (200 g) i gotowanymi buraczkami (150 g) [1,3,9] [G, P]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	89,7	5,3	1,8	0,4	11,5	2,2	0,1
porcja	637,9	41,9	14,3	3,3	91,1	17,0	0,9

Podwieczorek: bułka drożdżowa z jabłkiem (75 g) [1,3,7] [P]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	274,0	6,3	7,2	2,1	47,3	12,0	0,3
porcja	205,5	4,7	5,4	1,6	35,5	9,0	0,2

Kolacja: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (10 g), szynka z kurczaka (60 g), sałatka jarzynowa (120 g), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,6,7,9,10] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
------------------	----------------	------------	-------------	---------	-----------------	-----------	---------

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

100 g	82,4	4,0	2,4	1,2	12,1	1,6	0,4
porcja	494,2	24,2	14,1	7,1	72,7	9,7	2,6

Dieta Mamy - II trymestr

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (10 g), parówki z szynki (60 g), pomidor (150 g), kasza manna na mleku (200 ml), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,6,7,9,10] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	123,9	4,8	5,1	2,3	15,4	2,3	0,5
porcja	650,3	25,0	27,0	12,2	80,7	12,2	2,7

II śniadanie: jogurt truskawkowy (180 g), biszkopty (40 g) [1,3,6,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	111,5	4,6	2,0	1,0	18,9	12,9	0,1
porcja	245,4	10,1	4,4	2,1	41,6	28,3	0,3

Obiad: rosół z makaronem (350 ml); schab pieczony (100 g) z ziemniakami (300 g) i gotowanymi buraczkami (150 g) [1,3,9] [G,P]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	80,9	5,1	1,6	0,4	12,1	2,0	0,1
porcja	727,8	46,3	14,8	3,5	108,6	17,8	0,9

Podwieczorek: bułka drożdżowa z jabłkiem (90 g) [1,3,7] [P]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	274,0	6,3	7,2	2,1	47,3	12,0	0,3
porcja	246,6	5,6	6,5	2,0	42,6	10,8	0,2

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Kolacja: chleb graham (60 g), chleb pszenny (60 g), masło ekstra (15 g), szynka z kurczaka (80 g), sałatka jarzynowa (140 g); herbata napar bez cukru (250 ml) [1,6,7,9,10] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	91,8	4,5	2,9	1,5	12,9	1,7	0,5
porcja	633,4	30,7	19,8	10,3	89,1	11,9	3,3

Dieta Mamy - III trymestr

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (10 g), parówki z szynki (60 g), pomidor (150 g), kasza manna na mleku (200 ml), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,6,7,9,10] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	123,9	4,8	5,1	2,3	15,4	2,3	0,5
porcja	650,3	25,0	27,0	12,2	80,7	12,2	2,7

II śniadanie: jogurt truskawkowy (180 g), biszkopty (40 g) [1,3,6,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	111,5	4,6	2,0	1,0	18,9	12,9	0,1
porcja	245,4	10,1	4,4	2,1	41,6	28,3	0,3

Obiad: rosół z makaronem (350 ml); schab pieczony (100 g) z ziemniakami (300 g) i gotowanymi buraczkami (150 g) [1,3,9] [G,P]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	80,9	5,1	1,6	0,4	12,1	2,0	0,1
porcja	727,8	46,3	14,8	3,5	108,6	17,8	0,9

Podwieczorek: bułka drożdżowa z jabłkiem (90 g) [1,3,7] [P]

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	274,0	6,3	7,2	2,1	47,3	12,0	0,3
porcja	246,6	5,6	6,5	2,0	42,6	10,8	0,2

Kolacja: chleb graham (60 g), chleb pszenny (60 g), masło ekstra (15 g), szynka z kurczaka (80 g), sałatka jarzynowa (140 g); herbata napar bez cukru (250 ml) [1,6,7,9,10] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	91,8	4,5	2,9	1,5	12,9	1,7	0,5
porcja	633,4	30,7	19,8	10,3	89,1	11,9	3,3

Dieta Mamy - okres laktacji

Śniadanie: chleb pszenny (60 g), chleb graham (40 g), masło ekstra (10 g), parówki z szynki (60 g), pomidor (150 g), kasza manna na mleku (200 ml), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,6,7,9,10] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	124,9	4,8	5,1	2,3	15,6	2,3	0,5
porcja	655,7	25,1	27,0	12,2	81,8	12,2	2,7

II śniadanie: jogurt truskawkowy (180 g), biszkopty (45 g) [1,3,6,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	116,6	4,7	2,0	1,0	20,0	13,4	0,1
porcja	262,4	10,5	4,6	2,2	45,0	30,1	0,3

Obiad: rosół z makaronem (350 ml); schab gotowany w sosie (130 g) z ziemniakami (300 g) i gotowanymi buraczkami (150 g) [1,3,9] [G]

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	80,8	6,0	1,2	0,4	12,1	1,9	0,1
porcja	751,5	55,9	11,5	3,8	112,3	17,8	0,9

Podwieczorek: bułka drożdżowa z jabłkiem (90 g) [1,3,7] [P]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	274,0	6,3	7,2	2,1	47,3	12,0	0,3
porcja	246,6	5,6	6,5	2,0	42,6	10,8	0,2

Kolacja: chleb graham (60 g), chleb pszenny (60 g), masło ekstra (15 g), szynka z kurczaka (80 g), sałatka jarzynowa (140 g); herbata napar bez cukru (250 ml) [1,6,7,9,10] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	91,8	4,5	2,9	1,5	12,9	1,7	0,5
porcja	633,4	30,7	19,8	10,3	89,1	11,9	3,3

Jadłospis 7.09.2020

Dieta Mamy - I trymestr

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (30 g), masło ekstra (10 g), ser topiony (30 g), pomidor (150 g), kasza manna na mleku (200 ml), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	138,6	5,0	5,5	3,3	18,0	3,4	0,5
porcja	506,0	18,2	20,2	12,1	65,8	12,4	1,7

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

II śniadanie: chleb graham (30 g), sałatka z ogórkiem i pomidorem (150 g) [1]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	105,2	2,4	6,0	0,9	11,5	2,3	0,2
porcja	189,3	4,4	10,8	1,7	20,7	4,1	0,4

Obiad: zalewajka (350 ml); naleśniki (140 g) z serem (60 g) i musem malinowym (40 g) [1,3,6,7,9] [G,S]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	108,3	4,4	4,0	1,5	14,6	1,9	0,1
porcja	639,1	25,7	23,3	9,0	86,2	11,5	0,4

Podwieczorek: koktajl malinowo-bananowo-szpinakowy (250 ml) [7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	76,0	4,4	1,2	0,7	13,1	9,1	0,1
porcja	190,1	11,0	3,1	1,7	32,7	22,8	0,3

Kolacja: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (10 g), galaretką drobiowa (150 g), pomidor (150 g), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,3,6,7,9,10] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	127,5	7,3	4,9	2,1	14,6	1,6	0,4
porcja	529,0	30,3	20,5	8,8	60,7	6,5	1,6

Dieta Mamy - II trymestr

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (10 g), ser topiony (50 g), pomidor (150 g), kasza manna na mleku (200 ml), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	123,4	4,5	5,1	3,0	15,7	2,5	0,5
porcja	635,7	23,4	26,1	15,5	80,6	12,7	2,4

II śniadanie: chleb graham (40 g), sałatka z ogórkiem i pomidorem (200 g) [1]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	103,7	2,4	5,9	0,9	11,5	2,3	0,2
porcja	248,9	5,7	14,1	2,2	27,6	5,5	0,5

Obiad: zalewajka (350 ml); naleśniki (170 g) z serem (70 g) i musem malinowym (50 g) [1,3,6,7,9]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	116,1	4,8	4,3	1,5	15,4	2,0	0,1
porcja	742,8	30,8	27,2	9,9	98,5	12,6	0,5

Podwieczorek: koktajl malinowo-bananowo-szpinakowy (250 ml), herbatniki (15 g) [1,3,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	96,4	4,6	18,1	0,7	16,7	10,5	0,1
porcja	255,5	12,2	4,8	1,9	44,2	27,8	0,2

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), galaretką drobiowa (150 g), pomidor (150 g), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,3,6,7,9,10] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	140,5	7,3	5,7	2,6	16,3	1,5	0,4
porcja	618,0	32,0	24,9	11,6	71,6	6,6	1,8

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Dieta Mamy - III trymestr

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (10 g), ser topiony (50 g), pomidor (150 g), kasza manna na mleku (200 ml), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	123,4	4,5	5,1	3,0	15,7	2,5	0,5
porcja	635,7	23,4	26,1	15,5	80,6	12,7	2,4

II śniadanie: chleb graham (40 g), sałatka z ogórkiem i pomidorem (200 g) [1]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	103,7	2,4	5,9	0,9	11,5	2,3	0,2
porcja	248,9	5,7	14,1	2,2	27,6	5,5	0,5

Obiad: zalewajka (350 ml); naleśniki (170 g) z serem (70 g) i musem malinowym (50 g) [1,3,6,7,9]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	116,1	4,8	4,3	1,5	15,4	2,0	0,1
porcja	742,8	30,8	27,2	9,9	98,5	12,6	0,5

Podwieczorek: koktajl malinowo-bananowo-szpinakowy (250 ml), herbatniki (15 g) [1,3,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	96,4	4,6	18,1	0,7	16,7	10,5	0,1
porcja	255,5	12,2	4,8	1,9	44,2	27,8	0,2

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), galaretko drobiowa (150 g), pomidor (150 g), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,3,6,7,9,10] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	140,5	7,3	5,7	2,6	16,3	1,5	0,4
porcja	618,0	32,0	24,9	11,6	71,6	6,6	1,8

Dieta Mamy - okres laktacji

Śniadanie: chleb pszenny (60 g), chleb graham (40 g), masło ekstra (10 g), ser topiony (50 g), pomidor (150 g), dżem brzoskwiniowy (20 g), kasza manna na mleku (200 ml), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	125,6	4,4	4,9	2,9	16,7	0,5	0,5
porcja	671,9	23,5	26,1	15,5	89,4	23,9	2,5

II śniadanie: chleb pszenny (40 g), sałatka z ogórkiem i pomidorem (200 g) [1]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	108,2	2,4	5,8	0,9	12,4	2,3	0,2
porcja	259,7	5,8	14,0	2,2	29,8	5,6	0,5

Obiad: zalewajka (350 ml); naleśniki (170 g) z serem (70 g) i musem malinowym (50 g) [1,3,6,7,9]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	108,2	2,4	5,8	0,9	12,4	2,3	0,2
porcja	259,7	5,8	14,0	2,2	29,8	5,6	0,5

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

za							
100 g	116,1	4,8	4,3	1,5	15,4	2,0	0,1
porcja	742,8	30,8	27,2	9,9	98,5	12,6	0,5

Podwieczorek: koktajl malinowo-bananowo-szpinakowy (250 ml), herbatniki (15 g) [1,3,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	96,4	4,6	18,1	0,7	16,7	10,5	0,1
porcja	255,5	12,2	4,8	1,9	44,2	27,8	0,2

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), galaretka drobiowa (180 g), pomidor (150 g), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,3,6,7,9,10] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	144,6	8,0	5,9	2,7	16,0	1,6	0,4
porcja	658,0	36,4	26,9	12,2	72,8	7,2	1,9

Rodzaj obróbki termicznej:

P - pieczenie, S - smażenie, G - gotowanie, GP - gotowanie na parze, D - duszenie

Wykaz alergenów w żywności:

- 1 Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz) i produkty pochodne
- 2 Skorupiaki i produkty pochodne
- 3 Jaja i produkty pochodne
- 4 Ryby i produkty pochodne
- 5 Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe i produkty pochodne
- 6 Soja i produkty pochodne
- 7 Mleko i produkty pochodne
- 8 Orzechy: migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzechy brazylijskie, orzechy pistacjowe i produkty pochodne

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

- 9 Seler i produkty pochodne
- 10 Gorczyca i produkty pochodne
- 11 Nasiona sezamu i produkty pochodne
- 12 Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/ w przeliczeniu na SO₂
- 13 Łubin i produkty pochodne
- 14 Mięczaki i produkty pochodne

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie