

Jadłospis 1.01.2021

Dieta Mamy - I trymestr

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (30 g), masło ekstra (10 g), szynka z kurczaka (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	98,3	5,1	3,1	1,7	13,1	2,4	0,5
porcja	486,7	25,3	15,5	8,3	64,6	12,1	2,3

II śniadanie: 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

Obiad: rosół z makaronem (350 ml); pulpety w sosie koperkowym (90 g) z ziemniakami (200 g) i gotowaną marchewką (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	82,1	5,3	1,8	0,8	12,0	1,8	0,1
porcja	648,8	42,1	14,2	6,1	95,0	13,9	1,1

Podwieczorek: 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

Kolacja: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (10 g), schab pieczony (80 g), pomidor (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	139,3	8,7	4,6	2,2	16,8	1,5	0,4
porcja	480,6	30,1	15,9	7,6	57,9	5,2	1,3

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Dieta Mamy - II trymestr

Śniadanie: chleb graham (60 g), chleb pszenny (40 g), masło ekstra (15 g), szynka z kurczaka (70 g), serek naturalny (70 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	108,1	5,8	3,7	1,4	13,6	2,7	0,6
porcja	659,2	35,4	22,5	8,5	82,8	16,2	3,6

II śniadanie: 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

Obiad: rosół z makaronem (350 ml); pulpety w sosie koperkowym (130 g) z ziemniakami (300 g) i gotowaną marchewką (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	80,7	5,1	1,6	0,7	12,4	1,6	0,1
porcja	742,5	46,5	14,5	6,2	114,0	14,7	1,1

Podwieczorek: 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

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), schab pieczony (80 g), pomidor (150 g), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,6,7,9,10]

*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	153,3	8,7	5,5	2,8	18,4	1,4	0,4
porcja	567,1	32,1	20,3	10,4	68,0	5,3	1,6

Dieta Mamy - III trymestr

Śniadanie: chleb graham (60 g), chleb pszenny (40 g), masło ekstra (15 g), szynka z kurczaka (70 g), serek naturalny (70 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	108,1	5,8	3,7	1,4	13,6	2,7	0,6
porcja	659,2	35,4	22,5	8,5	82,8	16,2	3,6

II śniadanie: 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

Obiad: rosół z makaronem (350 ml); pulpety w sosie koperkowym (130 g) z ziemniakami (300 g) i gotowaną marchewką (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	80,7	5,1	1,6	0,7	12,4	1,6	0,1
porcja	742,5	46,5	14,5	6,2	114,0	14,7	1,1

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

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

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

cza							
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

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), schab pieczony (80 g), pomidor (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	153,3	8,7	5,5	2,8	18,4	1,4	0,4
porcja	567,1	32,1	20,3	10,4	68,0	5,3	1,6

Dieta Mamy - okres laktacji

Śniadanie: chleb graham (40 g), chleb pszenny (60 g), masło ekstra (15 g), szynka z kurczaka (70 g), serek naturalny (70 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	109,0	5,9	3,7	1,4	13,7	2,7	0,6
porcja	664,7	35,8	22,5	8,5	83,6	16,6	3,7

II śniadanie: 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

Obiad: rosół z makaronem (350 ml); pulpety w sosie koperkowym (130 g) z ziemniakami (300 g) i gotowaną marchewką (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	80,7	5,1	1,6	0,7	12,4	1,6	0,1

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

porcja	742,5	46,5	14,5	6,2	114,0	14,7	1,1
--------	-------	------	------	-----	-------	------	-----

Podwieczorek: 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

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), schab pieczony (100 g), pomidor (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	154,1	9,5	5,6	2,8	17,5	1,4	0,4
porcja	601,1	37,2	21,7	10,8	68,2	5,5	1,7

Jadłospis 2.01.2021

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: bułka wrocławska (50 g), masło ekstra (3 g), dżem brzoskwiniowy niskosłodzony (20 g) [1,3,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	274,2	5,6	6,4	3,0	49,3	16,7	0,7

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

porcja	200,2	4,1	4,7	2,2	36,0	12,2	0,5
--------	-------	-----	-----	-----	------	------	-----

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: serek homogenizowany waniliowy (140 g) [7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	158,0	16,8	4,2	2,5	13,3	12,9	0,1
porcja	221,2	23,5	5,9	3,5	18,6	18,1	0,1

Kolacja: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (10 g), polędwica z indyka (60 g), ser gouda (20 g), pomidor (150 g), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,6,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	136,6	7,2	5,1	2,7	16,6	1,4	0,8
porcja	471,2	24,9	17,5	9,4	57,2	4,7	2,8

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

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

II śniadanie: bułka wrocławska (60 g), masło ekstra (3 g), dżem brzoskwiniowy niskostodzony (30 g) [1,3,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	263,4	5,4	5,5	2,5	48,9	19,4	0,6
porcja	245,0	5,0	5,1	2,3	45,5	18,0	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: serek homogenizowany waniliowy (140 g) [7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	158,0	16,8	4,2	2,5	13,3	12,9	0,1
porcja	221,2	23,5	5,9	3,5	18,6	18,1	0,1

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), polędwica z indyka (60 g), ser gouda (40 g), pomidor (150 g), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,6,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	159,3	8,3	6,8	3,8	17,3	1,2	0,9
porcja	621,3	32,4	26,5	15,0	67,4	4,8	3,6

Dieta Mamy - III trymestr

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

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: bułka wrocławska (60 g), masło ekstra (3 g), dżem brzoskwiniowy niskosłodzony (30 g) [1,3,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	263,4	5,4	5,5	2,5	48,9	19,4	0,6
porcja	245,0	5,0	5,1	2,3	45,5	18,0	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: serek homogenizowany waniliowy (140 g) [7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	158,0	16,8	4,2	2,5	13,3	12,9	0,1
porcja	221,2	23,5	5,9	3,5	18,6	18,1	0,1

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), polędwica z indyka (60 g), ser gouda (40 g), pomidor (150 g), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,6,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	159,3	8,3	6,8	3,8	17,3	1,2	0,9
porcja	621,3	32,4	26,5	15,0	67,4	4,8	3,6

*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	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: bułka wrocławska (60 g), masło ekstra (3 g), dżem brzoskwiniowy niskosłodzony (30 g) [1,3,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	263,4	5,4	5,5	2,5	48,9	19,4	0,6
porcja	245,0	5,0	5,1	2,3	45,5	18,0	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: serek homogenizowany waniliowy (140 g) [7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	158,0	16,8	4,2	2,5	13,3	12,9	0,1
porcja	221,2	23,5	5,9	3,5	18,6	18,1	0,1

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), polędwica z indyka (80 g), ser gouda (40 g), pomidor (150 g), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,6,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	156,7	8,7	6,7	3,7	16,4	1,2	1,0
porcja	642,3	35,6	27,4	15,2	67,4	4,8	4,0

Jadłospis 3.01.2021

Dieta Mamy - I trymestr

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (30 g), masło ekstra (10 g), ser twarogowy półtłusty (70 g), ogórek zielony (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: 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

Obiad: zupa koperkowa z ziemniakami (350 ml); schab gotowany w sosie (90 g) z ziemniakami (200 g) i gotowaną marchewką (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	80,0	5,5	2,6	0,9	9,4	2,1	0,1
porcja	631,9	43,7	20,9	7,2	74,3	16,6	1,1

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

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), paszтет z mięsa mieszanego pieczony (50 g), pomidor (150 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	158,8	5,7	7,1	2,8	19,2	1,5	0,6
porcja	500,1	17,9	22,4	8,9	60,4	4,8	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 zielony (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: 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

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Obiad: zupa koperkowa z ziemniakami (350 ml); schab gotowany w sosie (130 g) z ziemniakami (300 g) i gotowaną marchewką (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	83,3	5,7	2,7	0,9	9,9	1,9	0,1
porcja	774,5	52,7	25,2	8,2	91,8	17,4	1,1

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), pasztet z mięsa mieszanego pieczony (60 g), pomidor (150 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	177,2	6,1	8,3	3,5	20,6	1,4	0,6
porcja	620,2	21,3	29,2	12,3	72,0	4,9	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 zielony (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

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

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); schab gotowany w sosie (130 g) z ziemniakami (300 g) i gotowaną marchewką (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	83,3	5,7	2,7	0,9	9,9	1,9	0,1
porcja	774,5	52,7	25,2	8,2	91,8	17,4	1,1

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), paszтет z mięsa mieszanego pieczony (60 g), pomidor (150 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	177,2	6,1	8,3	3,5	20,6	1,4	0,6
porcja	620,2	21,3	29,2	12,3	72,0	4,9	2,1

Dieta Mamy - okres laktacji

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Śniadanie: chleb pszenny (60 g), chleb graham (40 g), masło ekstra (10 g), ser twarogowy półtłusty (120 g), ogórek zielony (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	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: 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); schab gotowany w sosie (130 g) z ziemniakami (300 g) i gotowaną marchewką (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	83,3	5,7	2,7	0,9	9,9	1,9	0,1
porcja	774,5	52,7	25,2	8,2	91,8	17,4	1,1

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), paszтет z mięsa mieszanego pieczony (70 g), pomidor (150 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	180,9	6,4	8,8	3,6	20,2	1,4	0,6
porcja	651,3	22,9	31,7	12,9	72,6	5,0	2,2

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Jadłospis 4.01.2021

Dieta Mamy - I trymestr

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (30 g), masło ekstra (10 g), polędwica sopocka (60 g), sałata (15 g), pomidor (150 g), kasza manna 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	96,6	5,3	2,8	1,6	13,0	2,4	0,4
porcja	492,5	27,2	14,5	8,3	66,4	12,4	2,0

II śniadanie: 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	54,0	20,9	15,1	0,0
porcja	210,8	1,9	10,0	8,1	31,4	22,6	0,0

Obiad: krupnik z ryżem i ziemniakami (350 ml); gulasz drobiowy (90 g) z kaszą jęczmienną (100 g) i gotowanymi buraczkami (150 g) [1,3,7,9] [G, D]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	92,8	5,7	1,9	0,7	14,1	2,5	0,2
porcja	640,6	39,3	13,0	5,0	97,6	17,1	1,1

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

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Kolacja: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (10 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	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), polędwica sopocka (60 g), ser topiony (25 g), sałata (15 g), pomidor (150 g), kasza manna 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	112,8	5,9	3,9	2,2	14,4	2,2	0,5
porcja	637,3	33,1	21,8	12,4	81,3	12,7	2,8

II śniadanie: 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

Obiad: krupnik z ryżem i ziemniakami (350 ml); gulasz drobiowy (110 g) z kaszą jęczmienną (140 g) i gotowanymi buraczkami (150 g) [1,3,7,9] [G, D]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	101,9	6,3	2,2	0,8	15,3	2,5	0,2
porcja	764,5	46,9	16,3	6,0	114,7	18,7	1,2

Podwieczorek: koktajl malinowo-bananowo-szpinakowy (250 ml), wafle ryżowe (10 g) [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	88,0	4,5	1,3	0,7	15,7	8,8	0,1
porcja	228,8	11,8	3,4	1,8	40,8	22,8	0,3

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

Dieta Mamy - III trymestr

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (10 g), polędwica sopocka (60 g), ser topiony (25 g), sałata (15 g), pomidor (150 g), kasza manna 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	112,8	5,9	3,9	2,2	14,4	2,2	0,5
porcja	637,3	33,1	21,8	12,4	81,3	12,7	2,8

II śniadanie: 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

Obiad: krupnik z ryżem i ziemniakami (350 ml); gulasz drobiowy (110 g) z kaszą jęczmienną (140 g) i gotowanymi buraczkami (150 g) [1,3,7,9] [G, D] 750

Wartość	Energia	Białko	Tłuszcz	NKT	Węglowod	Cukry	Sól (g)
---------	---------	--------	---------	-----	----------	-------	---------

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Ć odżywc za	a (kcal)	(g)	z (g)	(g)	any (g)	(g)	
100 g	101,9	6,3	2,2	0,8	15,3	2,5	0,2
porcja	764,5	46,9	16,3	6,0	114,7	18,7	1,2

Podwieczorek: koktajl malinowo-bananowo-szpinakowy (250 ml), wafle ryżowe (10 g) [7]

Wartość ć odżywc za	Energi a (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz z (g)	NKT (g)	Węglowod any (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	88,0	4,5	1,3	0,7	15,7	8,8	0,1
porcja	228,8	11,8	3,4	1,8	40,8	22,8	0,3

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 ć odżywc za	Energi a (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz z (g)	NKT (g)	Węglowod any (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), polędwica sopočka (80 g), ser topiony (25 g), sałata (15 g), pomidor (150 g), kasza manna na mleku (200 ml), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,6,7] [G]

Wartość ć odżywc za	Energi a (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz z (g)	NKT (g)	Węglowod any (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	114,1	6,4	3,8	2,2	14,1	2,2	0,5
porcja	667,7	37,5	22,5	12,7	82,6	12,7	3,2

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

Wartość ć	Energi a	Białko (g)	Tłuszcz z (g)	NKT (g)	Węglowod any (g)	Cukry (g)	Sól (g)
--------------	-------------	---------------	------------------	------------	---------------------	--------------	---------

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

odżywcza	(kcal)						
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

Obiad: krupnik z ryżem i ziemniakami (350 ml); gulasz drobiowy (110 g) z kaszą jęczmienną (140 g) i gotowanymi buraczkami (150 g) [1,3,7,9] [G, D] 750

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	101,9	6,3	2,2	0,8	15,3	2,5	0,2
porcja	764,5	46,9	16,3	6,0	114,7	18,7	1,2

Podwieczorek: koktajl malinowo-bananowo-szpinakowy (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	99,1	4,7	1,4	0,7	18,1	8,4	0,1
porcja	267,5	12,6	3,7	1,8	49,0	22,8	0,3

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), galaretko 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

Jadłospis 5.01.2021

Dieta Mamy - I trymestr

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (30 g), masło ekstra (10 g), ser twarogowy półtłusty (70 g), pomidor (150 g), kasza manna na mleku (200 ml), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,7] [G]

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

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Ć odżywc za	a (kcal)	(g)	z (g)	(g)	any (g)	(g)	
100 g	100,6	5,4	3,0	1,8	13,5	2,8	0,2
porcja	507,8	27,2	15,4	9,3	68,0	14,3	1,1

II śniadanie: bułka drożdżowa (75 g) [1,3,7] [P]

Wartość ć odżywc za	Energi a (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz z (g)	NKT (g)	Węglowod any (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

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

Wartość ć odżywc za	Energi a (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz z (g)	NKT (g)	Węglowod any (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	77,3	4,7	2,3	0,6	10,2	2,0	0,1
porcja	633,9	38,7	18,9	5,1	83,6	16,1	1,0

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

Wartość ć odżywc za	Energi a (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz z (g)	NKT (g)	Węglowod any (g)	Cukry (g)	Sól (g)
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 (200 g), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,6,7] [G]

Wartość ć odżywc za	Energi a (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz z (g)	NKT (g)	Węglowod any (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	163,3	6,9	6,7	2,4	20,4	1,9	0,4
porcja	514,4	21,8	21,2	7,6	64,3	6,1	1,4

*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), ser twarogowy półtłusty (100 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	109,2	6,2	3,1	1,8	14,8	2,7	0,3
porcja	616,7	35,3	17,3	10,2	83,7	15,4	1,5

II śniadanie: bułka drożdżowa (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

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

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	78,3	4,4	2,1	0,6	11,0	1,8	0,1
porcja	719,9	40,8	19,0	5,2	101,1	16,9	1,1

Podwieczorek: kisiel truskawkowy (300 ml) z jabłkiem (40 g) i rodzynkami (8 g), biszkopty (15 g) [1,3,6,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	71,0	0,5	0,2	0,0	17,1	10,4	0,0
porcja	257,8	1,7	0,8	0,2	62,0	37,8	0,1

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), ser gouda (40 g), sałatka z kurczakiem (200 g), 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	168,8	8,7	8,0	3,4	16,9	1,6	0,6

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

porcja	641,6	33,0	30,4	13,1	64,3	6,1	2,3
--------	-------	------	------	------	------	-----	-----

Dieta Mamy - III trymestr

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (10 g), ser twarogowy półtłusty (100 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	109,2	6,2	3,1	1,8	14,8	2,7	0,3
porcja	616,7	35,3	17,3	10,2	83,7	15,4	1,5

II śniadanie: bułka drożdżowa (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

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

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	78,3	4,4	2,1	0,6	11,0	1,8	0,1
porcja	719,9	40,8	19,0	5,2	101,1	16,9	1,1

Podwieczorek: kisiel truskawkowy (300 ml) z jabłkiem (40 g) i rodzynekami (8 g), biszkopty (15 g) [1,3,6,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	71,0	0,5	0,2	0,0	17,1	10,4	0,0
porcja	257,8	1,7	0,8	0,2	62,0	37,8	0,1

*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 (40 g), sałatka z kurczakiem (200 g), 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	168,8	8,7	8,0	3,4	16,9	1,6	0,6
porcja	641,6	33,0	30,4	13,1	64,3	6,1	2,3

Dieta Mamy - okres laktacji

Śniadanie: chleb pszenny (60 g), chleb graham (40 g), masło ekstra (10 g), ser twarogowy półtłusty (120 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	110,9	6,7	3,1	1,8	14,6	2,7	0,3
porcja	648,5	39,1	18,2	10,8	85,6	16,0	1,5

II śniadanie: bułka drożdżowa (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

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

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	79,9	4,8	2,3	0,6	10,6	1,8	0,1
porcja	758,6	45,8	22,1	6,0	101,1	16,9	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), 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	74,6	0,6	0,3	0,1	17,8	10,8	0,0
porcja	274,7	2,1	1,0	0,3	65,3	39,7	0,1

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), ser gouda (40 g), sałatka z kurczakiem (200 g), 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	168,8	8,7	8,0	3,4	16,9	1,6	0,6
porcja	641,6	33,0	30,4	13,1	64,3	6,1	2,3

Jadłospis 6.01.2021

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: bułka wrocławska (50 g), masło ekstra (3 g), dżem brzoskwiniowy niskosłodzony (20 g) [1,3,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	274,2	5,6	6,4	3,0	49,3	16,7	0,7
porcja	200,2	4,1	4,7	2,2	36,0	12,2	0,5

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Obiad: rosół z makaronem (350 ml); kurczak gotowany w sosie tymiankowym (100 g) z ziemniakami (200 g) i gotowaną marchewką (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	87,0	5,7	1,9	0,9	12,6	1,7	0,1
porcja	696,2	45,4	15,5	7,1	100,6	13,9	1,0

Podwieczorek: serek homogenizowany waniliowy (140 g) [7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	158,0	16,8	4,2	2,5	13,3	12,9	0,1
porcja	221,2	23,5	5,9	3,5	18,6	18,1	0,1

Kolacja: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (10 g), schab pieczony (80 g), pomidor (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	139,3	8,7	4,6	2,2	16,8	1,5	0,4
porcja	480,6	30,1	15,9	7,6	57,9	5,2	1,3

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

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

II śniadanie: bułka wrocławska (60 g), masło ekstra (3 g), dżem brzoskwiniowy niskosłodzony (30 g) [1,3,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	263,4	5,4	5,5	2,5	48,9	19,4	0,6
porcja	245,0	5,0	5,1	2,3	45,5	18,0	0,6

Obiad: rosół z makaronem (350 ml); kurczak gotowany w sosie tymiankowym (130 g) z ziemniakami (300 g) i gotowaną marchewką (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	84,3	5,3	1,7	0,8	12,7	1,6	0,1
porcja	783,6	49,7	15,7	7,1	118,2	14,8	1,0

Podwieczorek: serek homogenizowany waniliowy (140 g) [7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	158,0	16,8	4,2	2,5	13,3	12,9	0,1
porcja	221,2	23,5	5,9	3,5	18,6	18,1	0,1

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), schab pieczony (80 g), pomidor (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	153,3	8,7	5,5	2,8	18,4	1,4	0,4
porcja	567,1	32,1	20,3	10,4	68,0	5,3	1,6

Dieta Mamy - III trymestr

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

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: bułka wrocławska (60 g), masło ekstra (3 g), dżem brzoskwiniowy niskosłodzony (30 g) [1,3,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	263,4	5,4	5,5	2,5	48,9	19,4	0,6
porcja	245,0	5,0	5,1	2,3	45,5	18,0	0,6

Obiad: rosół z makaronem (350 ml); kurczak gotowany w sosie tymiankowym (130 g) z ziemniakami (300 g) i gotowaną marchewką (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	84,3	5,3	1,7	0,8	12,7	1,6	0,1
porcja	783,6	49,7	15,7	7,1	118,2	14,8	1,0

Podwieczorek: serek homogenizowany waniliowy (140 g) [7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	158,0	16,8	4,2	2,5	13,3	12,9	0,1
porcja	221,2	23,5	5,9	3,5	18,6	18,1	0,1

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), schab pieczony (80 g), pomidor (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	153,3	8,7	5,5	2,8	18,4	1,4	0,4
porcja	567,1	32,1	20,3	10,4	68,0	5,3	1,6

*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: bułka wrocławska (60 g), masło ekstra (3 g), dżem brzoskwiniowy niskosłodzony (30 g) [1,3,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	263,4	5,4	5,5	2,5	48,9	19,4	0,6
porcja	245,0	5,0	5,1	2,3	45,5	18,0	0,6

Obiad: rosół z makaronem (350 ml); kurczak gotowany w sosie tymiankowym (150 g) z ziemniakami (300 g) i gotowaną marchewką (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	86,0	5,7	1,7	0,8	12,6	1,6	0,1
porcja	816,9	54,3	16,6	7,6	120,0	14,8	1,1

Podwieczorek: serek homogenizowany waniliowy (140 g) [7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	158,0	16,8	4,2	2,5	13,3	12,9	0,1
porcja	221,2	23,5	5,9	3,5	18,6	18,1	0,1

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), schab pieczony (100 g), pomidor (150 g), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,6,7,9,10]

*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	154,1	9,5	5,6	2,8	17,5	1,4	0,4
porcja	601,1	37,2	21,7	10,8	68,2	5,5	1,7

Jadłospis 7.01.2021

Dieta Mamy - I trymestr

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (30 g), masło ekstra (10 g), szynka z kurczaka (60 g), ogórek zielony (100 g), sałata (10 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	105,3	5,4	3,4	1,8	12,9	2,1	0,5
porcja	479,1	24,5	15,3	8,1	63,2	9,6	2,3

II śniadanie: jogurt naturalny (180 g), wafle ryżowe (20 g) [7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	94,5	5,4	1,7	0,9	14,7	5,1	0,1
porcja	189,0	10,8	3,3	1,7	29,4	10,1	0,3

Obiad: zupa jarzynowa z ziemniakami (350 ml); pulpety w sosie koperkowym (90 g) z kaszą jęczmienną (100 g) i surówka z buraków i jabłka (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	93,1	6,1	2,5	0,9	12,6	3,1	0,1
porcja	642,7	42,4	17,5	6,4	87,0	21,1	0,9

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

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

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
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), ser twarogowy półtłusty (150 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	130,7	9,1	4,1	2,4	15,1	2,3	0,3
porcja	542,6	37,9	17,2	10,1	62,7	9,4	1,4

Dieta Mamy - II trymestr

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (10 g), szynka z kurczaka (80 g), ogórek zielony (100 g), sałata (10 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	113,5	6,1	3,3	1,7	15,4	1,9	0,6
porcja	573,0	30,6	16,9	8,6	77,8	9,7	3,0

II śniadanie: jogurt naturalny (180 g), wafle ryżowe (30 g) [7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	108,4	5,5	1,7	0,9	17,9	4,8	0,1
porcja	227,7	11,6	3,5	1,8	37,6	10,1	0,3

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Obiad: zupa jarzynowa z ziemniakami (350 ml); pulpety w sosie koperkowym (120 g) z kaszą jęczmienną (180 g) i surówką z buraków i jabłka (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	98,3	5,9	2,3	0,8	14,6	2,7	0,1
porcja	786,0	47,3	18,5	6,6	117,0	21,3	0,9

Podwieczorek: kisiel malinowy (300 ml) z jabłkiem (40 g) i rodzynkami (8 g), biszkopty (15 g) [1,3,6,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	71,0	0,5	0,2	0,0	17,1	10,4	0,0
porcja	257,8	1,7	0,8	0,2	62,0	37,8	0,1

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), ser twarogowy półtłusty (170 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	143,0	9,4	4,9	2,9	16,2	2,2	0,3
porcja	658,0	43,3	22,5	13,5	74,3	10,2	1,6

Dieta Mamy - III trymestr

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (10 g), szynka z kurczaka (80 g), ogórek zielony (100 g), sałata (10 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	113,5	6,1	3,3	1,7	15,4	1,9	0,6
porcja	573,0	30,6	16,9	8,6	77,8	9,7	3,0

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

II śniadanie: jogurt naturalny (180 g), wafle ryżowe (30 g) [7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	108,4	5,5	1,7	0,9	17,9	4,8	0,1
porcja	227,7	11,6	3,5	1,8	37,6	10,1	0,3

Obiad: zupa jarzynowa z ziemniakami (350 ml); pulpety w sosie koperkowym (120 g) z kaszą jęczmienną (180 g) i surówką z buraków i jabłka (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	98,3	5,9	2,3	0,8	14,6	2,7	0,1
porcja	786,0	47,3	18,5	6,6	117,0	21,3	0,9

Podwieczorek: kisiel malinowy (300 ml) z jabłkiem (40 g) i rodzynkami (8 g), biszkopty (15 g) [1,3,6,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	71,0	0,5	0,2	0,0	17,1	10,4	0,0
porcja	257,8	1,7	0,8	0,2	62,0	37,8	0,1

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), ser twarogowy półtłusty (170 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	143,0	9,4	4,9	2,9	16,2	2,2	0,3
porcja	658,0	43,3	22,5	13,5	74,3	10,2	1,6

Dieta Mamy - okres laktacji

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Śniadanie: chleb pszenny (60 g), chleb graham (40 g), masło ekstra (10 g), szynka z kurczaka (80 g), ogórek zielony (100 g), sałata (10 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	114,5	6,1	3,3	1,7	15,6	1,9	0,8
porcja	578,4	30,7	16,9	8,6	78,9	9,7	3,0

II śniadanie: jogurt naturalny (180 g), wafle ryżowe (30 g) [7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	108,4	5,5	1,7	0,9	17,9	4,8	0,1
porcja	227,7	11,6	3,5	1,8	37,6	10,1	0,3

Obiad: zupa jarzynowa z ziemniakami (350 ml); pulpety w sosie koperkowym (120 g) z kaszą jęczmienną (180 g) i surówką z buraków i jabłka (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	98,3	5,9	2,3	0,8	14,6	2,7	0,1
porcja	786,0	47,3	18,5	6,6	117,0	21,3	0,9

Podwieczorek: kisiel malinowy (300 ml) z jabłkiem (40 g) i rodzynkami (8 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	74,6	0,6	0,3	0,1	17,8	10,8	0,0
porcja	274,7	2,1	1,0	0,3	65,3	39,7	0,1

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), ser twarogowy półtłusty (170 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	143,0	9,4	4,9	2,9	16,2	2,2	0,3
porcja	658,0	43,3	22,5	13,5	74,3	10,2	1,6

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Jadłospis 8.01.2021

Dieta Mamy - I trymestr

Śniadanie: chałka (60 g), masło ekstra (15 g), dżem truskawkowy niskosłodzony (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	162,6	4,1	6,5	3,5	22,3	10,0	0,2
porcja	504,2	12,6	20,3	11,0	69,3	31,1	0,7

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]

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: sałatka owocowa (banan, jabłko, gruszka) (200 g)

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	97,1	1,0	0,4	0,1	23,7	18,8	0,0
porcja	194,2	1,9	0,8	0,2	47,4	37,6	0,0

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

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

Śniadanie: chałka (80 g), masło ekstra (15 g), dżem truskawkowy niskosłodzony (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	172,4	4,2	6,4	3,3	25,1	11,4	0,2
porcja	586,3	14,2	21,7	11,3	85,2	38,8	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	91,2	7,8	2,5	1,4	10,0	2,0	0,7
porcja	264,4	22,6	7,3	4,0	29,0	5,8	1,9

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: sałatka owocowa (banan, jabłko, gruszka) (250 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	99,4	1,0	0,4	0,1	24,2	19,2	0,0
porcja	248,5	2,5	1,0	0,3	60,5	48,1	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 - III trymestr

Śniadanie: chałka (80 g), masło ekstra (15 g), dżem truskawkowy niskosłodzony (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	172,4	4,2	6,4	3,3	25,1	11,4	0,2
porcja	586,3	14,2	21,7	11,3	85,2	38,8	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	91,2	7,8	2,5	1,4	10,0	2,0	0,7
porcja	264,4	22,6	7,3	4,0	29,0	5,8	1,9

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]

*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	80,0	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: sałatka owocowa (banan, jabłko, gruszka) (250 g)

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	99,4	1,0	0,4	0,1	24,2	19,2	0,0
porcja	248,5	2,5	1,0	0,3	60,5	48,1	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: chałka (90 g), masło ekstra (15 g), dżem truskawkowy niskosłodzony (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	177,1	4,3	6,4	3,3	26,1	11,4	0,2
porcja	619,7	15,0	22,4	11,5	91,3	39,8	0,9

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

Wartość	Energia	Białko	Tłuszcz	NKT	Węglowod	Cukry	Sól (g)
---------	---------	--------	---------	-----	----------	-------	---------

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Ć odżywc za	a (kcal)	(g)	z (g)	(g)	any (g)	(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 ć odżywc za	Energi a (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz z (g)	NKT (g)	Węglowod any (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: sałatka owocowa (banan, jabłko, gruszka) (250 g)

Wartość ć odżywc za	Energi a (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz z (g)	NKT (g)	Węglowod any (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	99,4	1,0	0,4	0,1	24,2	19,2	0,0
porcja	248,5	2,5	1,0	0,3	60,5	48,1	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 ć odżywc za	Energi a (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz z (g)	NKT (g)	Węglowod any (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 9.01.2020

Dieta Mamy - I trymestr

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (30 g), masło ekstra (10 g), polędwica sopocka (60 g), pomidor (150 g), kasza manna na mleku (200 ml), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,6,7] [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	99,1	5,5	2,9	1,7	13,3	2,4	0,4
porcja	490,4	27,1	14,5	8,3	65,9	12,1	2,0

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

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: budyń waniliowy (200 ml) z rodzynekami (15 g) [1,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	90,0	3,4	1,4	0,9	16,5	12,2	0,1
porcja	193,4	7,3	3,1	1,9	35,5	26,2	0,2

Kolacja: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (10 g), pasztet z mięsa mieszanego pieczony (50 g), ogórek zielony (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

*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), polędwica sopocka (60 g), serek naturalny (50 g), pomidor (150 g), kasza manna 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	108,4	5,9	3,3	1,5	14,3	2,6	0,5
porcja	623,2	33,9	19,2	8,4	82,5	15,1	2,9

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 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: budyń waniliowy (250 ml) z rodzynkami (18 g) [1,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	88,4	3,4	1,4	0,9	16,1	11,9	0,1
porcja	236,8	9,1	3,8	2,4	43,1	31,9	0,3

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), paszтет z mięsa mieszanego pieczony (60 g), ogórek zielony (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)
-------------------------	-----------------------	-------------------	--------------------	----------------	------------------------	------------------	----------------

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

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), polędwica sopocka (60 g), serek naturalny (50 g), pomidor (150 g), kasza manna 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	108,4	5,9	3,3	1,5	14,3	2,6	0,5
porcja	623,2	33,9	19,2	8,4	82,5	15,1	2,9

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 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: budyń waniliowy (250 ml) z rodzynkami (18 g) [1,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	88,4	3,4	1,4	0,9	16,1	11,9	0,1

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

porcja	236,8	9,1	3,8	2,4	43,1	31,9	0,3
--------	-------	-----	-----	-----	------	------	-----

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), paszтет z mięsa mieszanego pieczony (60 g), ogórek zielony (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), polędwica sopocka (60 g), serek naturalny (50 g), pomidor (150 g), kasza manna 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	109,3	5,9	3,3	1,5	14,6	2,6	0,5
porcja	628,6	33,9	19,2	8,4	83,7	15,1	2,9

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 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

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

porcja	760,8	47,7	7,3	1,8	136,9	20,8	1,3
--------	-------	------	-----	-----	-------	------	-----

Podwieczorek: budyń waniliowy (250 ml) z rodzynekami (18 g) [1,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	88,4	3,4	1,4	0,9	16,1	11,9	0,1
porcja	236,8	9,1	3,8	2,4	43,1	31,9	0,3

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), paszтет z mięsa mieszanego pieczony (70 g), ogórek zielony (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

-

Jadłospis 10.01.2021

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: babka drożdżowa (55 g) [1,3,7] [P]

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	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 gotowany w sosie (90 g) z ziemniakami (200 g) i gotowanymi buraczkami (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	84,2	5,9	1,8	0,8	11,8	2,1	0,1
porcja	665,5	46,8	14,2	6,0	93,2	16,3	0,9

Podwieczorek: serek homogenizowany waniliowy (140 g) [7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	158,0	16,8	4,2	2,5	13,3	12,9	0,1
porcja	221,2	23,5	5,9	3,5	18,6	18,1	0,1

Kolacja: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (10 g), szynka z kurczaka (60 g), ser topiony (25 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	140,4	6,9	5,8	3,1	16,2	1,4	0,9
porcja	491,4	24,3	20,2	10,9	56,7	4,9	3,0

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)
------------------	----------------	------------	-------------	---------	-----------------	-----------	---------

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

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: 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 gotowany w sosie (110 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	83,0	5,6	1,6	0,7	12,2	1,9	0,1
porcja	755,4	51,1	14,7	6,2	110,7	17,1	0,9

Podwieczorek: serek homogenizowany waniliowy (140 g) [7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	158,0	16,8	4,2	2,5	13,3	12,9	0,1
porcja	221,2	23,5	5,9	3,5	18,6	18,1	0,1

Kolacja: chleb graham (60 g), chleb pszenny (60 g), masło ekstra (15 g), szynka z kurczaka (80 g), ser topiony (40 g), pomidor (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	158,6	7,7	7,3	4,0	16,5	1,3	1,0
porcja	650,3	31,7	29,8	16,4	67,8	5,2	4,0

*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), 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: 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 gotowany w sosie (110 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	83,0	5,6	1,6	0,7	12,2	1,9	0,1
porcja	755,4	51,1	14,7	6,2	110,7	17,1	0,9

Podwieczorek: serek homogenizowany waniliowy (140 g) [7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	158,0	16,8	4,2	2,5	13,3	12,9	0,1
porcja	221,2	23,5	5,9	3,5	18,6	18,1	0,1

Kolacja: chleb graham (60 g), chleb pszenny (60 g), masło ekstra (15 g), szynka z kurczaka (80 g), ser topiony (40 g), pomidor (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	158,6	7,7	7,3	4,0	16,5	1,3	1,0
porcja	650,3	31,7	29,8	16,4	67,8	5,2	4,0

*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	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: 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	84,0	6,0	1,7	0,7	11,9	1,8	0,1
porcja	781,2	55,7	15,6	6,6	110,7	17,1	0,9

Podwieczorek: serek homogenizowany waniliowy (140 g) [7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	158,0	16,8	4,2	2,5	13,3	12,9	0,1
porcja	221,2	23,5	5,9	3,5	18,6	18,1	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), ser topiony (40 g), pomidor (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	158,6	7,7	7,3	4,0	16,5	1,3	1,0
porcja	650,3	31,7	29,8	16,4	67,8	5,2	4,0

Jadłospis 11.01.2021

Dieta Mamy - I trymestr

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (30 g), masło ekstra (10 g), ser twarogowy półtłusty (70 g), ogórek zielony (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: kisiel truskawkowy (300 ml) z jabłkiem (40 g) i rodzynkami (8 g) [1,6,7] [G]

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

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	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

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

100 g	82,5	5,0	2,8	0,9	10,1	2,3	0,1
porcja	676,5	40,7	23,1	7,4	82,8	19,1	1,0

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 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), ser twarogowy półtłusty (100 g), ogórek zielony (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: kisiel truskawkowy (300 ml) z jabłkiem (40 g) i rodzynkami (8 g), biszkopty (15 g) [1,3,6,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	71,0	0,5	0,2	0,0	17,1	10,4	0,0
porcja	257,8	1,7	0,8	0,2	62,0	37,8	0,1

*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	83,6	4,8	2,6	0,8	10,9	2,2	0,1
porcja	769,4	44,5	24,2	7,8	100,3	19,9	1,1

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 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	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), ser twarogowy półtłusty (100 g), ogórek zielony (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

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

II śniadanie: kisiel truskawkowy (300 ml) z jabłkiem (40 g) i rodzynkami (8 g), biszkopty (15 g) [1,3,6,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	71,0	0,5	0,2	0,0	17,1	10,4	0,0
porcja	257,8	1,7	0,8	0,2	62,0	37,8	0,1

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	83,6	4,8	2,6	0,8	10,9	2,2	0,1
porcja	769,4	44,5	24,2	7,8	100,3	19,9	1,1

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 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	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 - okres laktacji

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Śniadanie: chleb pszenny (60 g), chleb graham (40 g), masło ekstra (10 g), ser twarogowy półtłusty (120 g), ogórek zielony (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	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: kisiel truskawkowy (300 ml) z jabłkiem (40 g) i rodzynkami (8 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	74,6	0,6	0,3	0,1	17,8	10,8	0,0
porcja	274,7	2,1	1,0	0,3	65,3	39,7	0,1

Obiad: zupa pomidorowa z makaronem (350 ml); udko kurczaka gotowane (150 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	84,3	5,0	2,8	0,9	10,6	2,1	0,1
porcja	801,2	47,8	26,2	8,3	100,3	19,9	1,1

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 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	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

Jadłospis 12.01.2021

Dieta Mamy - I trymestr

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (30 g), masło ekstra (10 g), polędwica sopocka (60 g), pomidor (150 g), kasza manna 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	99,1	5,5	2,9	1,7	13,3	2,4	0,4
porcja	490,4	27,1	14,5	8,3	65,9	12,1	2,0

II śniadanie: bułka wrocławska (50 g), masło ekstra (3 g), dżem brzoskwinowy niskosłodzony (20 g) [1,3,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	274,2	5,6	6,4	3,0	49,3	16,7	0,7
porcja	200,2	4,1	4,7	2,2	36,0	12,2	0,5

Obiad: zupa grysikowa (350 ml); gulasz wieprzowy (75 g) z kaszą jęczmienną (100 g) i gotowanymi buraczkami (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	101,7	5,3	3,1	1,2	14,1	2,6	0,2
porcja	686,3	35,7	20,9	8,4	95,5	17,8	1,1

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

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Kolacja: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (10 g), sałatka z kurczakiem (200 g), 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	163,3	6,9	6,7	2,4	20,4	1,9	0,4
porcja	514,4	21,8	21,2	7,6	64,3	6,1	1,4

Dieta Mamy - II trymestr

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (10 g), polędwica sopocka (80 g), pomidor (150 g), kasza manna 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	100,4	5,0	2,7	1,5	14,8	2,2	0,4
porcja	547,2	27,4	14,6	8,2	80,4	12,2	2,1

II śniadanie: bułka wrocławska (60 g), masło ekstra (3 g), dżem brzoskwiniowy niskosłodzony (30 g) [1,3,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	263,4	5,4	5,5	2,5	48,9	19,4	0,6
porcja	245,0	5,0	5,1	2,3	45,5	18,0	0,6

Obiad: zupa grysikowa (350 ml); gulasz wieprzowy (100 g) z kaszą jęczmienną (140 g) i gotowanymi buraczkami (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	104,0	5,3	3,0	1,2	14,9	2,4	0,2
porcja	769,3	39,2	22,2	8,8	110,5	17,9	1,1

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

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), ser gouda (40 g), sałatka z kurczakiem (200 g), 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	168,8	8,7	8,0	3,4	16,9	1,6	0,6
porcja	641,6	33,0	30,4	13,1	64,3	6,1	2,3

Dieta Mamy - III trymestr

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (10 g), polędwica sopočka (80 g), pomidor (150 g), kasza manna 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	100,4	5,0	2,7	1,5	14,8	2,2	0,4
porcja	547,2	27,4	14,6	8,2	80,4	12,2	2,1

II śniadanie: bułka wrocławska (60 g), masło ekstra (3 g), dżem brzoskwiniowy niskosłodzony (30 g) [1,3,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	263,4	5,4	5,5	2,5	48,9	19,4	0,6
porcja	245,0	5,0	5,1	2,3	45,5	18,0	0,6

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Obiad: zupa grysikowa (350 ml); gulasz wieprzowy (100 g) z kaszą jęczmienną (140 g) i gotowanymi buraczkami (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	104,0	5,3	3,0	1,2	14,9	2,4	0,2
porcja	769,3	39,2	22,2	8,8	110,5	17,9	1,1

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), ser gouda (40 g), sałatka z kurczakiem (200 g), 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	168,8	8,7	8,0	3,4	16,9	1,6	0,6
porcja	641,6	33,0	30,4	13,1	64,3	6,1	2,3

Dieta Mamy - okres laktacji

Śniadanie: chleb pszenny (60 g), chleb graham (40 g), masło ekstra (10 g), polędwica sopocka (80 g), pomidor (150 g), kasza manna 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	108,3	6,2	2,9	1,6	15,0	2,2	0,5
porcja	590,1	34,0	15,7	8,7	81,8	12,2	2,6

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

II śniadanie: bułka wrocławska (60 g), masło ekstra (3 g), dżem brzoskwiniowy niskostodzony (30 g) [1,3,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	263,4	5,4	5,5	2,5	48,9	19,4	0,6
porcja	245,0	5,0	5,1	2,3	45,5	18,0	0,6

Obiad: zupa grysikowa (350 ml); gulasz wieprzowy (100 g) z kaszą jęczmienną (140 g) i gotowanymi buraczkami (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	104,0	5,3	3,0	1,2	14,9	2,4	0,2
porcja	769,3	39,2	22,2	8,8	110,5	17,9	1,1

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), ser gouda (40 g), sałatka z kurczakiem (200 g), 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	168,8	8,7	8,0	3,4	16,9	1,6	0,6
porcja	641,6	33,0	30,4	13,1	64,3	6,1	2,3

Jadłospis 13.01.2021

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

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: bułka drożdżowa (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

Obiad: zupa koperkowa z ziemniakami (350 ml); naleśniki (160 g) z serem (70 g) i musem malinowym (50 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	97,6	5,3	3,4	0,8	12,3	3,4	0,1
porcja	614,9	33,6	21,2	5,3	77,4	21,4	0,7

Podwieczorek: budyń waniliowy (200 ml) z rodzynkami (15 g) [1,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	90,0	3,4	1,4	0,9	16,5	12,2	0,1
porcja	193,4	7,3	3,1	1,9	35,5	26,2	0,2

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

-
*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), 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: bułka drożdżowa (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

Obiad: zupa koperkowa z ziemniakami (350 ml); naleśniki (180 g) z serem (80 g) i musem malinowym (50 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	112,5	6,0	3,9	1,0	14,2	3,4	0,1
porcja	742,7	39,9	25,6	6,4	93,4	22,5	0,8

Podwieczorek: budyń waniliowy (250 ml) z rodzynkami (18 g) [1,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	88,4	3,4	1,4	0,9	16,1	11,9	0,1
porcja	236,8	9,1	3,8	2,4	43,1	31,9	0,3

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]

*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	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: 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: bułka drożdżowa (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

Obiad: zupa koperkowa z ziemniakami (350 ml); naleśniki (180 g) z serem (80 g) i musem malinowym (50 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	112,5	6,0	3,9	1,0	14,2	3,4	0,1
porcja	742,7	39,9	25,6	6,4	93,4	22,5	0,8

Podwieczorek: budyń waniliowy (250 ml) z rodzynkami (18 g) [1,7] [G]

Wartość	Energia	Białko	Tłuszcz	NKT	Węglowod	Cukry	Sól (g)
---------	---------	--------	---------	-----	----------	-------	---------

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Ć odżywc za	a (kcal)	(g)	z (g)	(g)	any (g)	(g)	
100 g	88,4	3,4	1,4	0,9	16,1	11,9	0,1
porcja	236,8	9,1	3,8	2,4	43,1	31,9	0,3

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 ć odżywc za	Energi a (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz z (g)	NKT (g)	Węglowod any (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 - 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 ć odżywc za	Energi a (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz z (g)	NKT (g)	Węglowod any (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: bułka drożdżowa (90 g) [1,3,7] [P]

Wartość ć odżywc za	Energi a (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz z (g)	NKT (g)	Węglowod any (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

Obiad: zupa koperkowa z ziemniakami (350 ml); naleśniki (180 g) z serem (80 g) i musem malinowym (50 g) [1,3,7,9] [G,S]

*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	112,5	6,0	3,9	1,0	14,2	3,4	0,1
porcja	742,7	39,9	25,6	6,4	93,4	22,5	0,8

Podwieczorek: budyń waniliowy (250 ml) z rodzynkami (18 g) [1,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	88,4	3,4	1,4	0,9	16,1	11,9	0,1
porcja	236,8	9,1	3,8	2,4	43,1	31,9	0,3

Kolacja: chleb graham (60 g), chleb pszenny (60 g), masło ekstra (15 g), szynka z kurczaka (80 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	137,1	5,9	5,8	2,4	16,7	2,4	0,7
porcja	644,2	27,6	27,2	11,2	78,6	11,3	3,4

-

Jadłospis 14.01.2021

Dieta Mamy - I trymestr

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (30 g), masło ekstra (10 g), ser twarogowy półtłusty (70 g), ogórek zielony (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

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

II śniadanie: herbatniki (20 g), banan (120 g) [1,3,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	145,4	2,0	1,9	0,3	31,1	21,2	0,1
porcja	203,6	2,8	2,6	0,4	43,6	29,7	0,2

Obiad: krupnik z ryżem i ziemniakami (350 ml); kurczak gotowany w sosie tymiankowym (100 g) z ziemniakami (200 g) i surówką z buraków i jabłka (150 g) [1,7,9] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	84,2	5,4	1,7	0,6	12,6	2,4	0,1
porcja	673,6	43,2	13,5	4,6	100,4	19,1	0,8

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

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
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 (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	164,3	8,1	7,3	3,6	17,7	1,5	0,8
porcja	542,2	26,7	24,0	11,8	58,3	5,1	2,6

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 twarogowy półtłusty (100 g), ogórek zielony (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: herbatniki (30 g), banan (120 g) [1,3,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	164,8	2,5	2,5	0,4	34,1	22,1	0,1
porcja	247,2	3,7	3,7	0,6	51,2	33,1	0,2

Obiad: krupnik z ryżem i ziemniakami (350 ml); kurczak gotowany w sosie tymiankowym (130 g) z ziemniakami (300 g) i surówką z buraków i jabłka (150 g) [1,7,9] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	81,8	5,1	1,5	0,5	12,7	2,2	0,1
porcja	761,0	47,4	13,7	4,7	118,0	20,0	0,8

Podwieczorek: kisiel malinowy (300 ml) z jabłkiem (40 g) i rodzynkami (8 g), biszkopty (15 g) [1,3,6,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	71,0	0,5	0,2	0,0	17,1	10,4	0,0
porcja	257,8	1,7	0,8	0,2	62,0	37,8	0,1

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

*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 twarogowy półtłusty (100 g), ogórek zielony (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: herbatniki (30 g), banan (120 g) [1,3,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	164,8	2,5	2,5	0,4	34,1	22,1	0,1
porcja	247,2	3,7	3,7	0,6	51,2	33,1	0,2

Obiad: krupnik z ryżem i ziemniakami (350 ml); kurczak gotowany w sosie tymiankowym (130 g) z ziemniakami (300 g) i surówką z buraków i jabłka (150 g) [1,7,9] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	81,8	5,1	1,5	0,5	12,7	2,2	0,1
porcja	761,0	47,4	13,7	4,7	118,0	20,0	0,8

Podwieczorek: kisiel malinowy (300 ml) z jabłkiem (40 g) i rodzynkami (8 g), biszkopty (15 g) [1,3,6,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	71,0	0,5	0,2	0,0	17,1	10,4	0,0
porcja	257,8	1,7	0,8	0,2	62,0	37,8	0,1

*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 - okres laktacji

Śniadanie: chleb pszenny (60 g), chleb graham (40 g), masło ekstra (10 g), ser twarogowy półtłusty (120 g), ogórek zielony (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	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: herbatniki (30 g), banan (120 g) [1,3,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	164,8	2,5	2,5	0,4	34,1	22,1	0,1
porcja	247,2	3,7	3,7	0,6	51,2	33,1	0,2

Obiad: krupnik z ryżem i ziemniakami (350 ml); kurczak gotowany w sosie tymiankowym (150 g) z ziemniakami (300 g) i surówką z buraków i jabłka (150 g) [1,7,9] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	83,6	5,5	1,5	0,5	12,6	2,1	0,1
porcja	794,3	52,0	14,6	5,1	119,7	20,1	0,9

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Podwieczorek: kisiel malinowy (300 ml) z jabłkiem (40 g) i rodzynkami (8 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	74,6	0,6	0,3	0,1	17,8	10,8	0,0
porcja	274,7	2,1	1,0	0,3	65,3	39,7	0,1

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

Jadłospis 15.01.2021

Dieta Mamy - I trymestr

Śniadanie: chałka (60 g), masło ekstra (15 g), dżem truskawkowy niskosłodzony (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	162,6	4,1	6,5	3,5	22,3	10,0	0,2
porcja	504,2	12,6	20,3	11,0	69,3	31,1	0,7

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

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Obiad: zupa jarzynowa z ziemniakami (350 ml); dorsz gotowany na parze (100 g) z ziemniakami (200 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	77,4	5,0	2,4	0,9	10,0	2,1	0,1
porcja	619,2	40,3	19,1	7,5	80,1	17,0	1,1

Podwieczorek: sałatka owocowa (banan, jabłko, gruszka) (200 g)

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	97,1	1,0	0,4	0,1	23,7	18,8	0,0
porcja	194,2	1,9	0,8	0,2	47,4	37,6	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

Dieta Mamy - II trymestr

Śniadanie: chałka (80 g), masło ekstra (15 g), dżem truskawkowy niskosłodzony (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	172,4	4,2	6,4	3,3	25,1	11,4	0,2
porcja	586,3	14,2	21,7	11,3	85,2	38,8	0,8

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

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	91,2	7,8	2,5	1,4	10,0	2,0	0,7
porcja	264,4	22,6	7,3	4,0	29,0	5,8	1,9

Obiad: zupa jarzynowa z ziemniakami (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	82,4	5,4	2,4	0,9	10,7	2,1	0,1
porcja	765,9	49,8	22,7	8,3	99,8	19,1	1,3

Podwieczorek: sałatka owocowa (banan, jabłko, gruszka) (250 g)

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	99,4	1,0	0,4	0,1	24,2	19,2	0,0
porcja	248,5	2,5	1,0	0,3	60,5	48,1	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 - III trymestr

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Śniadanie: chałka (80 g), masło ekstra (15 g), dżem truskawkowy niskosłodzony (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	172,4	4,2	6,4	3,3	25,1	11,4	0,2
porcja	586,3	14,2	21,7	11,3	85,2	38,8	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	91,2	7,8	2,5	1,4	10,0	2,0	0,7
porcja	264,4	22,6	7,3	4,0	29,0	5,8	1,9

Obiad: zupa jarzynowa z ziemniakami (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	82,4	5,4	2,4	0,9	10,7	2,1	0,1
porcja	765,9	49,8	22,7	8,3	99,8	19,1	1,3

Podwieczorek: sałatka owocowa (banan, jabłko, gruszka) (250 g)

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	99,4	1,0	0,4	0,1	24,2	19,2	0,0
porcja	248,5	2,5	1,0	0,3	60,5	48,1	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

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Dieta Mamy - okres laktacji

Śniadanie: chałka (90 g), masło ekstra (15 g), dżem truskawkowy niskosłodzony (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	177,1	4,3	6,4	3,3	26,1	11,4	0,2
porcja	619,7	15,0	22,4	11,5	91,3	39,8	0,9

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 jarzynowa z ziemniakami (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	82,4	5,4	2,4	0,9	10,7	2,1	0,1
porcja	765,9	49,8	22,7	8,3	99,8	19,1	1,3

Podwieczorek: sałatka owocowa (banan, jabłko, gruszka) (250 g)

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	99,4	1,0	0,4	0,1	24,2	19,2	0,0
porcja	248,5	2,5	1,0	0,3	60,5	48,1	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]

*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	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 16.01.2021

Dieta Mamy - I trymestr

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (30 g), masło ekstra (10 g), polędwica sopocka (60 g), pomidor (150 g), kasza manna 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	99,1	5,5	2,9	1,7	13,3	2,4	0,4
porcja	490,4	27,1	14,5	8,3	65,9	12,1	2,0

II śniadanie: 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

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: serek homogenizowany waniliowy (140 g) [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	158,0	16,8	4,2	2,5	13,3	12,9	0,1
porcja	221,2	23,5	5,9	3,5	18,6	18,1	0,1

Kolacja: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (10 g), pasztet z mięsa mieszanego pieczony (50 g), ogórek zielony (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), polędwica sopocka (60 g), serek naturalny (50 g), pomidor (150 g), kasza manna 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	108,4	5,9	3,3	1,5	14,3	2,6	0,5
porcja	623,2	33,9	19,2	8,4	82,5	15,1	2,9

II śniadanie: 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

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	Energia	Białko	Tłuszcz	NKT	Węglowod	Cukry	Sól (g)
---------	---------	--------	---------	-----	----------	-------	---------

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Ć odżywc za	a (kcal)	(g)	z (g)	(g)	any (g)	(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: serek homogenizowany waniliowy (140 g) [7]

Wartość ć odżywc za	Energi a (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz z (g)	NKT (g)	Węglowod any (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	158,0	16,8	4,2	2,5	13,3	12,9	0,1
porcja	221,2	23,5	5,9	3,5	18,6	18,1	0,1

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

Wartość ć odżywc za	Energi a (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz z (g)	NKT (g)	Węglowod any (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), polędwica sopocka (60 g), serek naturalny (50 g), pomidor (150 g), kasza manna na mleku (200 ml), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,6,7] [G]

Wartość ć odżywc za	Energi a (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz z (g)	NKT (g)	Węglowod any (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	108,4	5,9	3,3	1,5	14,3	2,6	0,5
porcja	623,2	33,9	19,2	8,4	82,5	15,1	2,9

II śniadanie: wafle ryżowe (30 g), banan (130 g)

Wartość ć odżywc	Energi a (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz z (g)	NKT (g)	Węglowod any (g)	Cukry (g)	Sól (g)
------------------------	-----------------------	---------------	------------------	------------	---------------------	--------------	---------

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

za							
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

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: serek homogenizowany waniliowy (140 g) [7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	158,0	16,8	4,2	2,5	13,3	12,9	0,1
porcja	221,2	23,5	5,9	3,5	18,6	18,1	0,1

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), paszтет z mięsa mieszanego pieczony (60 g), ogórek zielony (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), polędwica sopocka (60 g), serek naturalny (50 g), pomidor (150 g), kasza manna na mleku (200 ml), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,6,7] [G]

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

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

odżywcza	(kcal)						
100 g	109,3	5,9	3,3	1,5	14,6	2,6	0,5
porcja	628,6	33,9	19,2	8,4	83,7	15,1	2,9

II śniadanie: 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

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: serek homogenizowany waniliowy (140 g), bułka wrocławska (15 g) [1,3,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	171,2	15,9	4,2	2,4	17,5	11,8	0,2
porcja	265,3	24,7	6,5	3,7	27,1	18,3	0,3

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), paszтет z mięsa mieszanego pieczony (70 g), ogórek zielony (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 17.01.2021

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: 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 gotowany w sosie (90 g) z ziemniakami (200 g) i gotowanymi buraczkami (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	84,2	5,9	1,8	0,8	11,8	2,1	0,1
porcja	665,5	46,8	14,2	6,0	93,2	16,3	0,9

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

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
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), szynka z kurczaka (60 g), ser topiony (25 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

odżywcza	(kcal)						
100 g	140,4	6,9	5,8	3,1	16,2	1,4	0,9
porcja	491,4	24,3	20,2	10,9	56,7	4,9	3,0

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: 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 gotowany w sosie (110 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	83,0	5,6	1,6	0,7	12,2	1,9	0,1
porcja	755,4	51,1	14,7	6,2	110,7	17,1	0,9

Podwieczorek: kisiel truskawkowy (300 ml) z jabłkiem (40 g) i rodzynkami (8 g), biszkopty (15 g) [1,3,6,7] [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	71,0	0,5	0,2	0,0	17,1	10,4	0,0
porcja	257,8	1,7	0,8	0,2	62,0	37,8	0,1

Kolacja: chleb graham (60 g), chleb pszenny (60 g), masło ekstra (15 g), szynka z kurczaka (80 g), ser topiony (25 g), pomidor (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	153,2	7,5	6,5	3,5	17,1	1,3	0,9
porcja	605,0	29,7	25,8	14,0	67,6	5,0	3,7

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: 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 gotowany w sosie (110 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	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

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

odżywcza	(kcal)						
100 g	83,0	5,6	1,6	0,7	12,2	1,9	0,1
porcja	755,4	51,1	14,7	6,2	110,7	17,1	0,9

Podwieczorek: kisiel truskawkowy (300 ml) z jabłkiem (40 g) i rodzynkami (8 g), biszkopty (15 g) [1,3,6,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	71,0	0,5	0,2	0,0	17,1	10,4	0,0
porcja	257,8	1,7	0,8	0,2	62,0	37,8	0,1

Kolacja: chleb graham (60 g), chleb pszenny (60 g), masło ekstra (15 g), szynka z kurczaka (80 g), ser topiony (25 g), pomidor (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	153,2	7,5	6,5	3,5	17,1	1,3	0,9
porcja	605,0	29,7	25,8	14,0	67,6	5,0	3,7

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: babka drożdżowa (70 g) [1,3,7] [P]

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	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	84,0	6,0	1,7	0,7	11,9	1,8	0,1
porcja	781,2	55,7	15,6	6,6	110,7	17,1	0,9

Podwieczorek: kisiel truskawkowy (300 ml) z jabłkiem (40 g) i rodzynkami (8 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	74,6	0,6	0,3	0,1	17,8	10,8	0,0
porcja	274,7	2,1	1,0	0,3	65,3	39,7	0,1

Kolacja: chleb graham (60 g), chleb pszenny (60 g), masło ekstra (15 g), szynka z kurczaka (80 g), ser topiony (25 g), pomidor (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	153,2	7,5	6,5	3,5	17,1	1,3	0,9
porcja	605,0	29,7	25,8	14,0	67,6	5,0	3,7

Jadłospis 18.01.2021

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)
------------------	----------------	------------	-------------	---------	-----------------	-----------	---------

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

za							
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: sałatka owocowa (banan, jabłko, gruszka) (200 g)

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	97,1	1,0	0,4	0,1	23,7	18,8	0,0
porcja	194,2	1,9	0,8	0,2	47,4	37,6	0,0

Obiad: zupa pomidorowa z makaronem (350 ml); gulasz drobiowy (90 g) z ziemniakami (200 g) i gotowaną marchewką (150 g) [1,3,7,9] [G, D]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	79,6	5,1	2,1	0,9	11,0	2,4	0,2
porcja	628,9	40,0	16,7	7,2	86,7	18,8	1,2

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), 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	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

*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), 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: sałatka owocowa (banan, jabłko, gruszka) (250 g)

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	99,4	1,0	0,4	0,1	24,2	19,2	0,0
porcja	248,5	2,5	1,0	0,3	60,5	48,1	0,0

Obiad: zupa pomidorowa z makaronem (350 ml); gulasz drobiowy (110 g) z ziemniakami (300 g) i gotowaną marchewką (150 g) [1,3,7,9] [G, D]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	84,1	5,4	2,1	0,9	11,7	2,3	0,2
porcja	765,4	49,0	19,5	8,2	106,2	21,2	1,4

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 drobiową (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 - 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: sałatka owocowa (banan, jabłko, gruszka) (250 g)

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	99,4	1,0	0,4	0,1	24,2	19,2	0,0
porcja	248,5	2,5	1,0	0,3	60,5	48,1	0,0

Obiad: zupa pomidorowa z makaronem (350 ml); gulasz drobiowy (110 g) z ziemniakami (300 g) i gotowaną marchewką (150 g) [1,3,7,9] [G, D]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	84,1	5,4	2,1	0,9	11,7	2,3	0,2
porcja	765,4	49,0	19,5	8,2	106,2	21,2	1,4

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	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 - 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]

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: sałatka owocowa (banan, jabłko, gruszka) (250 g)

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	99,4	1,0	0,4	0,1	24,2	19,2	0,0
porcja	248,5	2,5	1,0	0,3	60,5	48,1	0,0

Obiad: zupa pomidorowa z makaronem (350 ml); gulasz drobiowy (110 g) z ziemniakami (300 g) i gotowaną marchewką (150 g) [1,3,7,9] [G, D]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	84,1	5,4	2,1	0,9	11,7	2,3	0,2
porcja	765,4	49,0	19,5	8,2	106,2	21,2	1,4

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

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 (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

Jadłospis 19.01.2021

Dieta Mamy - I trymestr

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (30 g), masło ekstra (10 g), polędwica z indyka (60 g), pomidor (150 g), kasza manna 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	99,1	5,5	2,9	1,7	13,3	2,5	0,4
porcja	490,4	27,1	14,5	8,3	65,9	12,1	2,0

II śniadanie: jabłko (180 g), wafle ryżowe (30 g)

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	98,1	1,5	0,8	0,1	22,0	9,0	0,0

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

porcja	206,1	3,2	1,6	0,3	46,2	18,9	0,0
--------	-------	-----	-----	-----	------	------	-----

Obiad: krupnik z ryżem i ziemniakami (350 ml); udko kurczaka gotowane (120 g) z ziemniakami (200 g) i surówką z buraków i jabłka (150 g) [7,9] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	85,0	4,8	2,6	0,7	11,2	2,3	0,1
porcja	697,2	39,4	21,6	5,6	91,7	18,7	0,9

Podwieczorek: budyń waniliowy (200 ml) z rodzynkami (15 g) [1,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	90,0	3,4	1,4	0,9	16,5	12,2	0,1
porcja	193,4	7,3	3,1	1,9	35,5	26,2	0,2

Kolacja: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (10 g), sałatka z kurczakiem (200 g), 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	163,3	6,9	6,7	2,4	20,4	1,9	0,4
porcja	514,4	21,8	21,2	7,6	64,3	6,1	1,4

Dieta Mamy - II trymestr

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (10 g), polędwica z indyka (80 g), pomidor (150 g), kasza manna 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	107,3	6,2	2,9	1,6	14,8	2,2	0,5
porcja	584,7	33,9	15,8	8,7	80,7	12,2	2,6

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

II śniadanie: jabłko (200 g), wafle ryżowe (40 g)

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	106,2	1,7	0,8	0,1	23,7	8,8	0,0
porcja	254,8	4,1	1,9	0,3	56,8	21,0	0,0

Obiad: krupnik z ryżem i ziemniakami (350 ml); udko kurczaka gotowane (120 g) z ziemniakami (300 g) i surówką z buraków i jabłka (150 g) [7,9] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	85,9	4,7	2,5	0,6	11,9	2,1	0,1
porcja	790,1	43,1	22,7	5,9	109,2	19,5	1,0

Podwieczorek: budyń waniliowy (250 ml) z rodzynkami (18 g) [1,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	88,4	3,4	1,4	0,9	16,1	11,9	0,1
porcja	236,8	9,1	3,8	2,4	43,1	31,9	0,3

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), ser gouda (40 g), sałatka z kurczakiem (200 g), 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	168,8	8,7	8,0	3,4	16,9	1,6	0,6
porcja	641,6	33,0	30,4	13,1	64,3	6,1	2,3

Dieta Mamy - III 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), pomidor (150 g), kasza manna 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	107,3	6,2	2,9	1,6	14,8	2,2	0,5
porcja	584,7	33,9	15,8	8,7	80,7	12,2	2,6

II śniadanie: jabłko (200 g), wafle ryżowe (40 g)

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	106,2	1,7	0,8	0,1	23,7	8,8	0,0
porcja	254,8	4,1	1,9	0,3	56,8	21,0	0,0

Obiad: krupnik z ryżem i ziemniakami (350 ml); udko kurczaka gotowane (120 g) z ziemniakami (300 g) i surówką z buraków i jabłka (150 g) [7,9] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	85,9	4,7	2,5	0,6	11,9	2,1	0,1
porcja	790,1	43,1	22,7	5,9	109,2	19,5	1,0

Podwieczorek: budyń waniliowy (250 ml) z rodzynkami (18 g) [1,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	88,4	3,4	1,4	0,9	16,1	11,9	0,1
porcja	236,8	9,1	3,8	2,4	43,1	31,9	0,3

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), ser gouda (40 g), sałatka z kurczakiem (200 g), 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	168,8	8,7	8,0	3,4	16,9	1,6	0,6
porcja	641,6	33,0	30,4	13,1	64,3	6,1	2,3

*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), polędwica z indyka (80 g), pomidor (150 g), kasza manna 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							
porcja	590,1	34,0	15,7	8,7	81,8	12,2	2,6

II śniadanie: jabłko (200 g), wafle ryżowe (40 g)

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	106,2	1,7	0,8	0,1	23,7	8,8	0,0
porcja	254,8	4,1	1,9	0,3	56,8	21,0	0,0

Obiad: krupnik z ryżem i ziemniakami (350 ml); udko kurczaka gotowane (150 g) z ziemniakami (300 g) i surówką buraków i jabłka (150 g) [7,9] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	86,5	4,9	2,6	0,7	11,5	2,1	0,1
porcja	821,9	46,5	24,8	6,5	109,2	19,5	1,0

Podwieczorek: budyń waniliowy (250 ml) z rodzynkami (18 g) [1,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	88,4	3,4	1,4	0,9	16,1	11,9	0,1
porcja	236,8	9,1	3,8	2,4	43,1	31,9	0,3

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), ser gouda (40 g), sałatka z kurczakiem (200 g), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,6,7] [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	168,8	8,7	8,0	3,4	16,9	1,6	0,6
porcja	641,6	33,0	30,4	13,1	64,3	6,1	2,3

Jadłospis 20.01.2021

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: bułka wrocławska (50 g), masło ekstra (3 g), dżem brzoskwiniowy niskosłodzony (20 g) [1,3,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	274,2	5,6	6,4	3,0	49,3	16,7	0,7
porcja	200,2	4,1	4,7	2,2	36,0	12,2	0,5

Obiad: zupa grysikowa (350 ml); pulpety w sosie koperkowym (90 g) z kaszą jęczmienną (100 g) i gotowaną marchewką (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	90,8	5,7	2,1	0,9	13,4	1,9	0,1
porcja	626,8	39,3	14,5	6,1	92,2	13,2	1,1

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

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

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

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: bułka wrocławska (60 g), masło ekstra (3 g), dżem brzoskwiniowy niskosłodzony (30 g) [1,3,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	263,4	5,4	5,5	2,5	48,9	19,4	0,6
porcja	245,0	5,0	5,1	2,3	45,5	18,0	0,6

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Obiad: zupa grysikowa (350 ml); pulpety w sosie koperkowym (120 g) z kaszą jęczmienną (140 g) i gotowaną marchewką (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	92,5	5,6	2,0	0,8	14,1	1,8	0,1
porcja	703,0	42,8	15,1	6,2	107,2	13,3	1,1

Podwieczorek: kisiel malinowy (300 ml) z jabłkiem (40 g) i rodzynkami (8 g), biszkopty (15 g) [1,3,6,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	71,0	0,5	0,2	0,0	17,1	10,4	0,0
porcja	257,8	1,7	0,8	0,2	62,0	37,8	0,1

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 107,2(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), 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

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

II śniadanie: bułka wrocławska (60 g), masło ekstra (3 g), dżem brzoskwiniowy niskosłodzony (30 g) [1,3,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	263,4	5,4	5,5	2,5	48,9	19,4	0,6
porcja	245,0	5,0	5,1	2,3	45,5	18,0	0,6

Obiad: zupa grysikowa (350 ml); pulpety w sosie koperkowym (120 g) z kaszą jęczmienną (140 g) i gotowaną marchewką (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	92,5	5,6	2,0	0,8	14,1	1,8	0,1
porcja	703,0	42,8	15,1	6,2	107,2	13,3	1,1

Podwieczorek: kisiel malinowy (300 ml) z jabłkiem (40 g) i rodzynkami (8 g), biszkopty (15 g) [1,3,6,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	71,0	0,5	0,2	0,0	17,1	10,4	0,0
porcja	257,8	1,7	0,8	0,2	62,0	37,8	0,1

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

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

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: bułka wrocławska (60 g), masło ekstra (3 g), dżem brzoskwiniowy niskosłodzony (30 g) [1,3,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	263,4	5,4	5,5	2,5	48,9	19,4	0,6
porcja	245,0	5,0	5,1	2,3	45,5	18,0	0,6

Obiad: zupa grysikowa (350 ml); pulpety w sosie koperkowym (120 g) z kaszą jęczmienną (180 g) i gotowaną marchewką (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	96,3	5,5	1,9	0,8	15,3	1,7	0,1
porcja	770,0	44,1	15,5	6,3	122,2	13,4	1,1

Podwieczorek: kisiel malinowy (300 ml) z jabłkiem (40 g) i rodzynkami (8 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	74,6	0,6	0,3	0,1	17,8	10,8	0,0
porcja	274,7	2,1	1,0	0,3	65,3	39,7	0,1

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]

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

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Jadłospis 21.01.2021

Dieta Mamy - I trymestr

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (30 g), masło ekstra (10 g), ser twarogowy półtłusty (70 g), ogórek zielony (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: bułka drożdżowa (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

Obiad: zupa jarzynowa z ziemniakami (350 ml); kurczak gotowany w sosie tymiankowym (100 g) z ziemniakami (200 g) i gotowanymi buraczkami (150 g) [1,7,9] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	86,5	5,9	2,4	1,2	11,3	2,6	0,1
porcja	691,7	47,4	18,9	9,6	90,3	20,4	0,9

Podwieczorek: herbatniki (20 g), banan (120 g) [1,3,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	145,4	2,0	1,9	0,3	31,1	21,2	0,1
porcja	203,6	2,8	2,6	0,4	43,6	29,7	0,2

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Kolacja: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (10 g), schab pieczony (80 g), pomidor (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	139,3	8,7	4,6	2,2	16,8	1,5	0,4
porcja	480,6	30,1	15,9	7,6	57,9	5,2	1,3

Dieta Mamy - II trymestr

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (10 g), ser twarogowy półtłusty (100 g), ogórek zielony (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: bułka drożdżowa (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

Obiad: zupa jarzynowa z ziemniakami (350 ml); kurczak gotowany w sosie tymiankowym (130 g) z ziemniakami (300 g) i gotowanymi buraczkami (150 g) [1,7,9] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	83,8	5,5	2,1	1,0	11,6	2,3	0,1
porcja	779,1	51,6	19,2	9,7	107,9	21,3	0,9

Podwieczorek: herbatniki (30 g), banan (120 g) [1,3,7]

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

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Ć odżywcza	a (kcal)	(g)	z (g)	(g)	any (g)	(g)	
100 g	164,8	2,5	2,5	0,4	34,1	22,1	0,1
porcja	247,2	3,7	3,7	0,6	51,2	33,1	0,2

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), schab pieczony (80 g), pomidor (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	153,3	8,7	5,5	2,8	18,4	1,4	0,4
porcja	567,1	32,1	20,3	10,4	68,0	5,3	1,6

Dieta Mamy - III trymestr

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (10 g), ser twarogowy półtłusty (100 g), ogórek zielony (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: bułka drożdżowa (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

Obiad: zupa jarzynowa z ziemniakami (350 ml); kurczak gotowany w sosie tymiankowym (130 g) z ziemniakami (300 g) i gotowanymi buraczkami (150 g) [1,7,9] [G]

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

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

odżywcza	(kcal)						
100 g	83,8	5,5	2,1	1,0	11,6	2,3	0,1
porcja	779,1	51,6	19,2	9,7	107,9	21,3	0,9

Podwieczorek: herbatniki (30 g), banan (120 g) [1,3,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	164,8	2,5	2,5	0,4	34,1	22,1	0,1
porcja	247,2	3,7	3,7	0,6	51,2	33,1	0,2

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), schab pieczony (80 g), pomidor (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	153,3	8,7	5,5	2,8	18,4	1,4	0,4
porcja	567,1	32,1	20,3	10,4	68,0	5,3	1,6

-

Dieta Mamy - okres laktacji

Śniadanie: chleb pszenny (60 g), chleb graham (40 g), masło ekstra (10 g), ser twarogowy półtłusty (120 g), ogórek zielony (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	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: bułka drożdżowa (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

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

porcja	246,6	5,6	6,5	2,0	42,6	10,8	0,2
--------	-------	-----	-----	-----	------	------	-----

Obiad: zupa jarzynowa z ziemniakami (350 ml); kurczak gotowany w sosie tymiankowym (150 g) z ziemniakami (300 g) i gotowanymi buraczkami (150 g) [1,7,9] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	85,5	5,9	2,1	1,1	11,4	2,3	0,1
porcja	812,4	56,2	20,1	10,1	107,9	21,4	1,0

Podwieczorek: herbatniki (30 g), banan (120 g) [1,3,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	164,8	2,5	2,5	0,4	34,1	22,1	0,1
porcja	247,2	3,7	3,7	0,6	51,2	33,1	0,2

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), schab pieczony (100 g), pomidor (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	154,1	9,5	5,6	2,8	17,5	1,4	0,4
porcja	601,1	37,2	21,7	10,8	68,2	5,5	1,7

Jadłospis 22.01.2021

Dieta Mamy - I trymestr

Śniadanie: chałka (60 g), masło ekstra (15 g), dżem truskawkowy niskosłodzony (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	162,6	4,1	6,5	3,5	22,3	10,0	0,2

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

porcja	504,2	12,6	20,3	11,0	69,3	31,1	0,7
--------	-------	------	------	------	------	------	-----

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]

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: sałatka owocowa (banan, jabłko, gruszka) (200 g)

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	97,1	1,0	0,4	0,1	23,7	18,8	0,0
porcja	194,2	1,9	0,8	0,2	47,4	37,6	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

Dieta Mamy - II trymestr

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Śniadanie: chałka (80 g), masło ekstra (15 g), dżem truskawkowy niskosłodzony (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	172,4	4,2	6,4	3,3	25,1	11,4	0,2
porcja	586,3	14,2	21,7	11,3	85,2	38,8	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	91,2	7,8	2,5	1,4	10,0	2,0	0,7
porcja	264,4	22,6	7,3	4,0	29,0	5,8	1,9

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: sałatka owocowa (banan, jabłko, gruszka) (250 g)

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	99,4	1,0	0,4	0,1	24,2	19,2	0,0
porcja	248,5	2,5	1,0	0,3	60,5	48,1	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

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Dieta Mamy - III trymestr

Śniadanie: chałka (80 g), masło ekstra (15 g), dżem truskawkowy niskosłodzony (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	172,4	4,2	6,4	3,3	25,1	11,4	0,2
porcja	586,3	14,2	21,7	11,3	85,2	38,8	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	91,2	7,8	2,5	1,4	10,0	2,0	0,7
porcja	264,4	22,6	7,3	4,0	29,0	5,8	1,9

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: sałatka owocowa (banan, jabłko, gruszka) (250 g)

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	99,4	1,0	0,4	0,1	24,2	19,2	0,0
porcja	248,5	2,5	1,0	0,3	60,5	48,1	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]

*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: chałka (90 g), masło ekstra (15 g), dżem truskawkowy niskosłodzony (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	177,1	4,3	6,4	3,3	26,1	11,4	0,2
porcja	619,7	15,0	22,4	11,5	91,3	39,8	0,9

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: sałatka owocowa (banan, jabłko, gruszka) (250 g)

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

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Ć odżywc za	a (kcal)	(g)	z (g)	(g)	any (g)	(g)	
100 g	99,4	1,0	0,4	0,1	24,2	19,2	0,0
porcja	248,5	2,5	1,0	0,3	60,5	48,1	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 ć odżywc za	Energi a (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz z (g)	NKT (g)	Węglowod any (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 23.01.2021

Dieta Mamy - I trymestr

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (30 g), masło ekstra (10 g), polędwica sopocka (60 g), sałata (15 g), pomidor (150 g), kasza manna na mleku (200 ml), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,6,7] [G]

Wartość ć odżywc za	Energi a (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz z (g)	NKT (g)	Węglowod any (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	96,6	5,3	2,8	1,6	13,0	2,4	0,4
porcja	492,5	27,2	14,5	8,3	66,4	12,4	2,0

II śniadanie: kisiel malinowy (300 ml) z jabłkiem (40 g) i rodzynkami (8 g) [1,6,7] [G]

Wartość ć odżywc za	Energi a (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz z (g)	NKT (g)	Węglowod any (g)	Cukry (g)	Sól (g)
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

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

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: serek homogenizowany waniliowy (140 g) [7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	158,0	16,8	4,2	2,5	13,3	12,9	0,1
porcja	221,2	23,5	5,9	3,5	18,6	18,1	0,1

Kolacja: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (10 g), pasztet z mięsa mieszanego pieczony (50 g), ogórek zielony (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), polędwica sopocka (60 g), ser topiony (25 g), sałata (15 g), pomidor (150 g), kasza manna 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	112,8	5,9	3,9	2,2	14,4	2,2	0,5
porcja	637,3	33,1	21,8	12,4	81,3	12,7	2,8

II śniadanie: kisiel malinowy (300 ml) z jabłkiem (40 g) i rodzynkami (8 g), biszkopty (15 g) [1,3,6,7] [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	71,0	0,5	0,2	0,0	17,1	10,4	0,0
porcja	257,8	1,7	0,8	0,2	62,0	37,8	0,1

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: serek homogenizowany waniliowy (140 g) [7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	158,0	16,8	4,2	2,5	13,3	12,9	0,1
porcja	221,2	23,5	5,9	3,5	18,6	18,1	0,1

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), pasztet z mięsa mieszanego pieczony (60 g), ogórek zielony (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), polędwica sopocka (60 g), ser topiony (25 g), sałata (15 g), pomidor (150 g), kasza manna na mleku (200 ml), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,6,7] [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	112,8	5,9	3,9	2,2	14,4	2,2	0,5
porcja	637,3	33,1	21,8	12,4	81,3	12,7	2,8

II śniadanie: kisiel malinowy (300 ml) z jabłkiem (40 g) i rodzynkami (8 g), biszkopty (15 g) [1,3,6,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	71,0	0,5	0,2	0,0	17,1	10,4	0,0
porcja	257,8	1,7	0,8	0,2	62,0	37,8	0,1

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: serek homogenizowany waniliowy (140 g) [7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	158,0	16,8	4,2	2,5	13,3	12,9	0,1
porcja	221,2	23,5	5,9	3,5	18,6	18,1	0,1

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), pasztet z mięsa mieszanego pieczony (60 g), ogórek zielony (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

*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), polędwica sopocka (80 g), ser topiony (25 g), sałata (15 g), pomidor (150 g), kasza manna 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	114,1	6,4	3,8	2,2	14,1	2,2	0,5
porcja	667,7	37,5	22,5	12,7	82,6	12,7	3,2

II śniadanie: kisiel malinowy (300 ml) z jabłkiem (40 g) i rodzynkami (8 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	74,6	0,6	0,3	0,1	17,8	10,8	0,0
porcja	274,7	2,1	1,0	0,3	65,3	39,7	0,1

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: serek homogenizowany waniliowy (140 g) [7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	158,0	16,8	4,2	2,5	13,3	12,9	0,1
porcja	221,2	23,5	5,9	3,5	18,6	18,1	0,1

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), paszтет z mięsa mieszanego pieczony (70 g), ogórek zielony (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)
------------------	----------------	------------	-------------	---------	-----------------	-----------	---------

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

odżywcza	(kcal)						
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

-

Jadłospis 24.01.2021

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: 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 gotowany w sosie (90 g) z ziemniakami (200 g) i gotowanymi buraczkami (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	84,2	5,9	1,8	0,8	11,8	2,1	0,1
porcja	665,5	46,8	14,2	6,0	93,2	16,3	0,9

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

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

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

odżywcza	(kcal)						
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: 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: 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 gotowany w sosie (110 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)

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

za							
100 g	83,0	5,6	1,6	0,7	12,2	1,9	0,1
porcja	755,4	51,1	14,7	6,2	110,7	17,1	0,9

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

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	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 gotowany w sosie (110 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	83,0	5,6	1,6	0,7	12,2	1,9	0,1
porcja	755,4	51,1	14,7	6,2	110,7	17,1	0,9

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

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 - 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	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

za							
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: 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	84,0	6,0	1,7	0,7	11,9	1,8	0,1
porcja	781,2	55,7	15,6	6,6	110,7	17,1	0,9

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 (80 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	137,1	5,9	5,8	2,4	16,7	2,4	0,7
porcja	644,2	27,6	27,2	11,2	78,6	11,3	3,4

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Jadłospis 25.01.2021

Dieta Mamy - I trymestr

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (30 g), masło ekstra (10 g), ser twarogowy półtłusty (70 g), ogórek zielony (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: sałatka owocowa (banan, jabłko, gruszka) (200 g)

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	97,1	1,0	0,4	0,1	23,7	18,8	0,0
porcja	194,2	1,9	0,8	0,2	47,4	37,6	0,0

Obiad: krupnik z ryżem i ziemniakami (350 ml); udko kurczaka gotowane (120 g) z ziemniakami (200 g) i surówką z marchwi, jabłka i selera (150 g) [7,9] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	80,3	4,7	2,3	0,6	11,0	1,9	0,1
Porcja	658,7	38,7	18,7	5,1	90,1	15,9	1,0

Podwieczorek: budyń waniliowy (200 ml) z rodzynkami (15 g) [1,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	90,0	3,4	1,4	0,9	16,5	12,2	0,1
porcja	193,4	7,3	3,1	1,9	35,5	26,2	0,2

Kolacja: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (10 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)
------------------	----------------	------------	-------------	---------	-----------------	-----------	---------

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

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), ser twarogowy półtłusty (100 g), ogórek zielony (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: sałatka owocowa (banan, jabłko, gruszka) (250 g)

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	99,4	1,0	0,4	0,1	24,2	19,2	0,0
porcja	248,5	2,5	1,0	0,3	60,5	48,1	0,0

Obiad: krupnik z ryżem i ziemniakami (350 ml); udko kurczaka gotowane (120 g) z ziemniakami (300 g) i surówką z marchwi, jabłka i selera (150 g) [7,9] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	81,7	4,6	2,2	0,6	11,7	1,8	0,1
porcja	751,6	42,5	19,9	5,4	107,5	16,7	1,1

Podwieczorek: budyń waniliowy (250 ml) z rodzynkami (18 g) [1,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	88,4	3,4	1,4	0,9	16,1	11,9	0,1
porcja	236,8	9,1	3,8	2,4	43,1	31,9	0,3

*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	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), ser twarogowy półtłusty (100 g), ogórek zielony (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: sałatka owocowa (banan, jabłko, gruszka) (250 g)

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	99,4	1,0	0,4	0,1	24,2	19,2	0,0
porcja	248,5	2,5	1,0	0,3	60,5	48,1	0,0

Obiad: krupnik z ryżem i ziemniakami (350 ml); udko kurczaka gotowane (120 g) z ziemniakami (300 g) i surówką z marchwi, jabłka i selera (150 g) [7,9] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	81,7	4,6	2,2	0,6	11,7	1,8	0,1
porcja	751,6	42,5	19,9	5,4	107,5	16,7	1,1

Podwieczorek: budyń waniliowy (250 ml) z rodzynkami (18 g) [1,7] [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	88,4	3,4	1,4	0,9	16,1	11,9	0,1
porcja	236,8	9,1	3,8	2,4	43,1	31,9	0,3

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	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 - okres laktacji

Śniadanie: chleb pszenny (60 g), chleb graham (40 g), masło ekstra (10 g), ser twarogowy półtłusty (120 g), ogórek zielony (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	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: sałatka owocowa (banan, jabłko, gruszka) (250 g)

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	99,4	1,0	0,4	0,1	24,2	19,2	0,0
porcja	248,5	2,5	1,0	0,3	60,5	48,1	0,0

Obiad: krupnik z ryżem i ziemniakami (350 ml); udko kurczaka gotowane (150 g) z ziemniakami (300 g) i surówką z marchwi, jabłka i selera (150 g) [7,9] [G]

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

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Ć odżywc za	a (kcal)	(g)	z (g)	(g)	any (g)	(g)	
100 g	82,5	4,8	2,3	0,6	11,3	1,8	0,1
porcja	783,4	45,8	21,9	6,0	107,5	16,7	1,1

Podwieczorek: budyń waniliowy (250 ml) z rodzynkami (18 g) [1,7] [G]

Wartość ć odżywc za	Energi a (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz z (g)	NKT (g)	Węglowod any (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	88,4	3,4	1,4	0,9	16,1	11,9	0,1
porcja	236,8	9,1	3,8	2,4	43,1	31,9	0,3

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), galaretką drobiowa (180 g), pomidor (150 g), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,3,6,7,9,10] [G]

Wartość ć odżywc za	Energi a (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz z (g)	NKT (g)	Węglowod any (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

Jadłospis 26.01.2021

Dieta Mamy - I trymestr

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

Wartość ć odżywc za	Energi a (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz z (g)	NKT (g)	Węglowod any (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	99,1	5,5	2,9	1,7	13,3	2,4	0,4
porcja	490,4	27,1	14,5	8,3	65,9	12,1	2,0

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

II śniadanie: bułka wrocławska (50 g), masło ekstra (3 g), dżem brzoskwiniowy niskosłodzony (20 g) [1,3,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	274,2	5,6	6,4	3,0	49,3	16,7	0,7
porcja	200,2	4,1	4,7	2,2	36,0	12,2	0,5

Obiad: zupa grysikowa (350 ml); gulasz wieprzowy (75 g) z kaszą jęczmienną (100 g) i gotowaną marchewką (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	99,7	5,1	3,1	1,2	14,0	2,2	0,2
porcja	672,8	34,5	21,1	8,4	94,3	15,0	1,2

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), sałatka z kurczakiem (200 g), 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	163,3	6,9	6,7	2,4	20,4	1,9	0,4
porcja	514,4	21,8	21,2	7,6	64,3	6,1	1,4

Dieta Mamy - II trymestr

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (10 g), połówka sopocka (80 g), pomidor (150 g), kasza manna na mleku (200 ml), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,6,7] [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	100,4	5,0	2,7	1,5	14,8	2,2	0,4
porcja	547,2	27,4	14,6	8,2	80,4	12,2	2,1

II śniadanie: bułka wrocławska (60 g), masło ekstra (3 g), dżem brzoskwiniowy niskosłodzony (30 g) [1,3,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	263,4	5,4	5,5	2,5	48,9	19,4	0,6
porcja	245,0	5,0	5,1	2,3	45,5	18,0	0,6

Obiad: zupa grysikowa (350 ml); gulasz wieprzowy (100 g) z kaszą jęczmienną (150 g) i gotowaną marchewką (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	107,3	5,7	3,2	1,3	15,1	2,0	0,2
porcja	804,5	42,5	24,2	9,5	113,0	15,1	1,3

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), ser gouda (40 g), sałatka z kurczakiem (200 g), 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	168,8	8,7	8,0	3,4	16,9	1,6	0,6
porcja	641,6	33,0	30,4	13,1	64,3	6,1	2,3

*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 sopocka (80 g), pomidor (150 g), kasza manna 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	100,4	5,0	2,7	1,5	14,8	2,2	0,4
porcja	547,2	27,4	14,6	8,2	80,4	12,2	2,1

II śniadanie: bułka wrocławska (60 g), masło ekstra (3 g), dżem brzoskwiniowy niskosłodzony (30 g) [1,3,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	263,4	5,4	5,5	2,5	48,9	19,4	0,6
porcja	245,0	5,0	5,1	2,3	45,5	18,0	0,6

Obiad: zupa grysikowa (350 ml); gulasz wieprzowy (100 g) z kaszą jęczmienną (150 g) i gotowaną marchewką (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	107,3	5,7	3,2	1,3	15,1	2,0	0,2
porcja	804,5	42,5	24,2	9,5	113,0	15,1	1,3

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), ser gouda (40 g), sałatka z kurczakiem (200 g), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,6,7] [G]

Wartość	Energia	Białko	Tłuszcz	NKT	Węglowod	Cukry	Sól (g)
---------	---------	--------	---------	-----	----------	-------	---------

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Ć odżywc za	a (kcal)	(g)	z (g)	(g)	any (g)	(g)	
100 g	168,8	8,7	8,0	3,4	16,9	1,6	0,6
porcja	641,6	33,0	30,4	13,1	64,3	6,1	2,3

Dieta Mamy - okres laktacji

Śniadanie: chleb pszenny (60 g), chleb graham (40 g), masło ekstra (10 g), polędwica sopočka (80 g), pomidor (150 g), kasza manna na mleku (200 ml), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,6,7] [G]

Wartość ć odżywc za	Energi a (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz z (g)	NKT (g)	Węglowod any (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	108,3	6,2	2,9	1,6	15,0	2,2	0,5
porcja	590,1	34,0	15,7	8,7	81,8	12,2	2,6

II śniadanie: bułka wrocławska (60 g), masło ekstra (3 g), dżem brzoskwiniowy niskosłodzony (30 g) [1,3,7]

Wartość ć odżywc za	Energi a (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz z (g)	NKT (g)	Węglowod any (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	263,4	5,4	5,5	2,5	48,9	19,4	0,6
porcja	245,0	5,0	5,1	2,3	45,5	18,0	0,6

Obiad: zupa grysikowa (350 ml); gulasz wieprzowy (100 g) z kaszą jęczmienną (150 g) i gotowaną marchewką (150 g) [1,7,9] [G,D]

Wartość ć odżywc za	Energi a (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz z (g)	NKT (g)	Węglowod any (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	107,3	5,7	3,2	1,3	15,1	2,0	0,2
porcja	804,5	42,5	24,2	9,5	113,0	15,1	1,3

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

Wartość ć	Energi a	Białko (g)	Tłuszcz z (g)	NKT (g)	Węglowod any (g)	Cukry (g)	Sól (g)

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

odżywcza	(kcal)						
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), ser gouda (40 g), sałatka z kurczakiem (200 g), 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	168,8	8,7	8,0	3,4	16,9	1,6	0,6
porcja	641,6	33,0	30,4	13,1	64,3	6,1	2,3

Jadłospis 27.01.2021

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: bułka drożdżowa (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

Obiad: zupa koperkowa z ziemniakami (350 ml); naleśniki (160 g) z serem (70 g) i musem malinowym (50 g) [1,3,7,9] [G,S]

*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	97,6	5,3	3,4	0,8	12,3	3,4	0,1
porcja	614,9	33,6	21,2	5,3	77,4	21,4	0,7

Podwieczorek: sałatka owocowa (banan, jabłko, gruszka) (200 g)

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	97,1	1,0	0,4	0,1	23,7	18,8	0,0
porcja	194,2	1,9	0,8	0,2	47,4	37,6	0,0

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	164,3	8,1	7,3	3,6	17,7	1,5	0,8
porcja	542,2	26,7	24,0	11,8	58,3	5,1	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: bułka drożdżowa (90 g) [1,3,7] [P]

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

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

odżywcza	(kcal)						
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

Obiad: zupa koperkowa z ziemniakami (350 ml); naleśniki (180 g) z serem (80 g) i musem malinowym (50 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	112,5	6,0	3,9	1,0	14,2	3,4	0,1
porcja	742,7	39,9	25,6	6,4	93,4	22,5	0,8

Podwieczorek: sałatka owocowa (banan, jabłko, gruszka) (250 g)

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	99,4	1,0	0,4	0,1	24,2	19,2	0,0
porcja	248,5	2,5	1,0	0,3	60,5	48,1	0,0

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), 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	Energia	Białko	Tłuszcz	NKT	Węglowod	Cukry	Sól (g)
---------	---------	--------	---------	-----	----------	-------	---------

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Ć odżywc za	a (kcal)	(g)	z (g)	(g)	any (g)	(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: bułka drożdżowa (90 g) [1,3,7] [P]

Wartość ć odżywc za	Energi a (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz z (g)	NKT (g)	Węglowod any (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

Obiad: zupa koperkowa z ziemniakami (350 ml); naleśniki (180 g) z serem (80 g) i musem malinowym (50 g) [1,3,7,9] [G,S]

Wartość ć odżywc za	Energi a (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz z (g)	NKT (g)	Węglowod any (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	112,5	6,0	3,9	1,0	14,2	3,4	0,1
porcja	742,7	39,9	25,6	6,4	93,4	22,5	0,8

Podwieczorek: sałatka owocowa (banan, jabłko, gruszka) (250 g)

Wartość ć odżywc za	Energi a (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz z (g)	NKT (g)	Węglowod any (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	99,4	1,0	0,4	0,1	24,2	19,2	0,0
porcja	248,5	2,5	1,0	0,3	60,5	48,1	0,0

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 ć odżywc za	Energi a (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz z (g)	NKT (g)	Węglowod any (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

*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	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: bułka drożdżowa (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

Obiad: zupa koperkowa z ziemniakami (350 ml); naleśniki (180 g) z serem (80 g) i musem malinowym (50 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	112,5	6,0	3,9	1,0	14,2	3,4	0,1
porcja	742,7	39,9	25,6	6,4	93,4	22,5	0,8

Podwieczorek: sałatka owocowa (banan, jabłko, gruszka) (250 g)

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	99,4	1,0	0,4	0,1	24,2	19,2	0,0
porcja	248,5	2,5	1,0	0,3	60,5	48,1	0,0

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)

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

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

Jadłospis 28.01.2021

Dieta Mamy - I trymestr

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (30 g), masło ekstra (10 g), ser twarogowy półtłusty (70 g), ogórek zielony (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: jabłko (180 g), wafle ryżowe (30 g)

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	98,1	1,5	0,8	0,1	22,0	9,0	0,0
porcja	206,1	3,2	1,6	0,3	46,2	18,9	0,0

Obiad: zupa jarzynowa z ziemniakami (350 ml); kurczak gotowany w sosie tymiankowym (100 g) z ziemniakami (200 g) i surówką z buraków i jabłka (150 g) [1,7,9] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	84,2	5,8	2,2	0,9	11,2	0,3	0,1
porcja	673,5	46,3	17,9	7,3	89,2	2,3	0,8

Podwieczorek: budyń waniliowy (200 ml) z rodzynkami (15 g) [1,7] [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	90,0	3,4	1,4	0,9	16,5	12,2	0,1
porcja	193,4	7,3	3,1	1,9	35,5	26,2	0,2

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: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (10 g), ser twarogowy półtłusty (100 g), ogórek zielony (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: jabłko (200 g), wafle ryżowe (40 g)

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	106,2	1,7	0,8	0,1	23,7	8,8	0,0
porcja	254,8	4,1	1,9	0,3	56,8	21,0	0,0

Obiad: zupa jarzynowa z ziemniakami (350 ml); kurczak gotowany w sosie tymiankowym (130 g) z ziemniakami (300 g) i surówką z buraków i jabłka (150 g) [1,7,9] [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	83,3	5,5	2,0	0,8	11,7	2,5	0,1
porcja	774,3	50,8	18,8	7,7	108,5	23,3	0,9

Podwieczorek: budyń waniliowy (250 ml) z rodzynkami (18 g) [1,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	88,4	3,4	1,4	0,9	16,1	11,9	0,1
porcja	236,8	9,1	3,8	2,4	43,1	31,9	0,3

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: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (10 g), ser twarogowy półtłusty (100 g), ogórek zielony (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: jabłko (200 g), wafle ryżowe (40 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	106,2	1,7	0,8	0,1	23,7	8,8	0,0
porcja	254,8	4,1	1,9	0,3	56,8	21,0	0,0

Obiad: zupa jarzynowa z ziemniakami (350 ml); kurczak gotowany w sosie tymiankowym (130 g) z ziemniakami (300 g) i surówką z buraków i jabłka (150 g) [1,7,9] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	83,3	5,5	2,0	0,8	11,7	2,5	0,1
porcja	774,3	50,8	18,8	7,7	108,5	23,3	0,9

Podwieczorek: budyń waniliowy (250 ml) z rodzynkami (18 g) [1,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	88,4	3,4	1,4	0,9	16,1	11,9	0,1
porcja	236,8	9,1	3,8	2,4	43,1	31,9	0,3

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 - okres laktacji

Śniadanie: chleb pszenny (60 g), chleb graham (40 g), masło ekstra (10 g), ser twarogowy półtłusty (120 g), ogórek zielony (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)
------------------	----------------	------------	-------------	---------	-----------------	-----------	---------

*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: jabłko (200 g), wafle ryżowe (40 g)

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	106,2	1,7	0,8	0,1	23,7	8,8	0,0
porcja	254,8	4,1	1,9	0,3	56,8	21,0	0,0

Obiad: zupa jarzynowa z ziemniakami (350 ml); kurczak gotowany w sosie tymiankowym (150 g) z ziemniakami (300 g) i surówką z buraków i jabłka (150 g) [1,7,9] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	83,6	5,8	2,0	0,8	11,4	2,5	0,1
porcja	793,9	55,1	19,1	7,8	108,5	23,3	0,9

Podwieczorek: budyń waniliowy (250 ml) z rodzynkami (18 g) [1,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	88,4	3,4	1,4	0,9	16,1	11,9	0,1
porcja	236,8	9,1	3,8	2,4	43,1	31,9	0,3

Kolacja: chleb graham (60 g), chleb pszenny (60 g), masło ekstra (15 g), szynka z kurczaka (80 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	137,1	5,9	5,8	2,4	16,7	2,4	0,7
porcja	644,2	27,6	27,2	11,2	78,6	11,3	3,4

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Jadłospis 19.01.2021

Dieta Mamy - I trymestr

Śniadanie: chałka (60 g), masło ekstra (15 g), dżem truskawkowy niskosłodzony (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	162,6	4,1	6,5	3,5	22,3	10,0	0,2
porcja	504,2	12,6	20,3	11,0	69,3	31,1	0,7

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: krupnik z ryżem i ziemniakami (350 ml); dorsz gotowany na parze (110 g) z ziemniakami (200 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	69,6	4,3	1,7	0,5	10,0	1,6	0,1
porcja	633,6	38,7	15,7	5,0	91,1	14,8	1,1

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

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

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

za							
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

Śniadanie: chałka (80 g), masło ekstra (15 g), dżem truskawkowy niskosłodzony (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	172,4	4,2	6,4	3,3	25,1	11,4	0,2
porcja	586,3	14,2	21,7	11,3	85,2	38,8	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	91,2	7,8	2,5	1,4	10,0	2,0	0,7
porcja	264,4	22,6	7,3	4,0	29,0	5,8	1,9

Obiad: krupnik z ryżem i ziemniakami (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	78,9	4,7	1,8	0,5	11,7	1,7	0,1
porcja	733,4	44,1	16,8	5,1	108,6	15,7	1,2

Podwieczorek: kisiel malinowy (300 ml) z jabłkiem (40 g) i rodzynekami (8 g), biszkopty (15 g) [1,3,6,7] [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	71,0	0,5	0,2	0,0	17,1	10,4	0,0
porcja	257,8	1,7	0,8	0,2	62,0	37,8	0,1

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

Dieta Mamy - III trymestr

Śniadanie: chałka (80 g), masło ekstra (15 g), dżem truskawkowy niskosłodzony (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	172,4	4,2	6,4	3,3	25,1	11,4	0,2
porcja	586,3	14,2	21,7	11,3	85,2	38,8	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	91,2	7,8	2,5	1,4	10,0	2,0	0,7
porcja	264,4	22,6	7,3	4,0	29,0	5,8	1,9

Obiad: krupnik z ryżem i ziemniakami (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	91,2	7,8	2,5	1,4	10,0	2,0	0,7
porcja	264,4	22,6	7,3	4,0	29,0	5,8	1,9

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

za							
100 g	78,9	4,7	1,8	0,5	11,7	1,7	0,1
porcja	733,4	44,1	16,8	5,1	108,6	15,7	1,2

Podwieczorek: kisiel malinowy (300 ml) z jabłkiem (40 g) i rodzynkami (8 g), biszkopty (15 g) [1,3,6,7] [G]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	71,0	0,5	0,2	0,0	17,1	10,4	0,0
porcja	257,8	1,7	0,8	0,2	62,0	37,8	0,1

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

Dieta Mamy - okres laktacji

Śniadanie: chałka (90 g), masło ekstra (15 g), dżem truskawkowy niskosłodzony (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	177,1	4,3	6,4	3,3	26,1	11,4	0,2
porcja	619,7	15,0	22,4	11,5	91,3	39,8	0,9

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)

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

za							
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: krupnik z ryżem i ziemniakami (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	78,9	4,7	1,8	0,5	11,7	1,7	0,1
porcja	733,4	44,1	16,8	5,1	108,6	15,7	1,2

Podwieczorek: kisiel malinowy (300 ml) z jabłkiem (40 g) i rodzynkami (8 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	74,6	0,6	0,3	0,1	17,8	10,8	0,0
porcja	274,7	2,1	1,0	0,3	65,3	39,7	0,1

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 30.01.2021

Dieta Mamy - I trymestr

Śniadanie: chleb pszenny (40 g), chleb graham (30 g), masło ekstra (10 g), polędwica sopocka (60 g), sałata (15 g), pomidor (150 g), kasza manna na mleku (200 ml), herbata napar bez cukru (250 ml) [1,6,7] [G]

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

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Ć odżywc za	a (kcal)	(g)	z (g)	(g)	any (g)	(g)	
100 g	96,6	5,3	2,8	1,6	13,0	2,4	0,4
porcja	492,5	27,2	14,5	8,3	66,4	12,4	2,0

II śniadanie: herbatniki (20 g), banan (120 g) [1,3,7]

Wartość ć odżywc za	Energi a (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz z (g)	NKT (g)	Węglowod any (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	145,4	2,0	1,9	0,3	31,1	21,2	0,1
porcja	203,6	2,8	2,6	0,4	43,6	29,7	0,2

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 ć odżywc za	Energi a (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz z (g)	NKT (g)	Węglowod any (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: serek homogenizowany waniliowy (140 g) [7]

Wartość ć odżywc za	Energi a (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz z (g)	NKT (g)	Węglowod any (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	158,0	16,8	4,2	2,5	13,3	12,9	0,1
porcja	221,2	23,5	5,9	3,5	18,6	18,1	0,1

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

Wartość ć odżyw cza	Energi a (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz z (g)	NKT (g)	Węglowod any (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

*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), polędwica sopocka (60 g), ser topiony (25 g), sałata (15 g), pomidor (150 g), kasza manna 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	112,8	5,9	3,9	2,2	14,4	2,2	0,5
porcja	637,3	33,1	21,8	12,4	81,3	12,7	2,8

II śniadanie: herbatniki (30 g), banan (120 g) [1,3,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	164,8	2,5	2,5	0,4	34,1	22,1	0,1
porcja	247,2	3,7	3,7	0,6	51,2	33,1	0,2

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: serek homogenizowany waniliowy (140 g) [7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	158,0	16,8	4,2	2,5	13,3	12,9	0,1
porcja	221,2	23,5	5,9	3,5	18,6	18,1	0,1

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), paszтет z mięsa mieszanego pieczony (60 g), ogórek zielony (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

*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 sopocka (60 g), ser topiony (25 g), sałata (15 g), pomidor (150 g), kasza manna 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	112,8	5,9	3,9	2,2	14,4	2,2	0,5
porcja	637,3	33,1	21,8	12,4	81,3	12,7	2,8

II śniadanie: herbatniki (30 g), banan (120 g) [1,3,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	164,8	2,5	2,5	0,4	34,1	22,1	0,1
porcja	247,2	3,7	3,7	0,6	51,2	33,1	0,2

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: serek homogenizowany waniliowy (140 g) [7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	158,0	16,8	4,2	2,5	13,3	12,9	0,1
porcja	221,2	23,5	5,9	3,5	18,6	18,1	0,1

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

*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	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), polędwica sopočka (80 g), ser topiony (25 g), sałata (15 g), pomidor (150 g), kasza manna 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	114,1	6,4	3,8	2,2	14,1	2,2	0,5
porcja	667,7	37,5	22,5	12,7	82,6	12,7	3,2

II śniadanie: herbatniki (30 g), banan (120 g) [1,3,7]

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	164,8	2,5	2,5	0,4	34,1	22,1	0,1
porcja	247,2	3,7	3,7	0,6	51,2	33,1	0,2

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: serek homogenizowany waniliowy (140 g) [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	158,0	16,8	4,2	2,5	13,3	12,9	0,1
porcja	221,2	23,5	5,9	3,5	18,6	18,1	0,1

Kolacja: chleb pszenny (60 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (15 g), pasztet z mięsa mieszanego pieczony (70 g), ogórek zielony (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

-

Jadłospis 31.01.2021

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: 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 gotowany w sosie (90 g) z ziemniakami (200 g) i gotowanymi buraczkami (150 g) [1,3,7,9] [G]

Wartość	Energia	Białko	Tłuszcz	NKT	Węglowod	Cukry	Sól (g)
---------	---------	--------	---------	-----	----------	-------	---------

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

Ć odżywcza	a (kcal)	(g)	z (g)	(g)	any (g)	(g)	
100 g	84,2	5,9	1,8	0,8	11,8	2,1	0,1
porcja	665,5	46,8	14,2	6,0	93,2	16,3	0,9

Podwieczorek: sałatka owocowa (banan, jabłko, gruszka) (200 g)

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	97,1	1,0	0,4	0,1	23,7	18,8	0,0
porcja	194,2	1,9	0,8	0,2	47,4	37,6	0,0

Kolacja: chleb pszenny (40 g), chleb graham (60 g), masło ekstra (10 g), szynka z kurczaka (60 g), serek naturalny (50 g), pomidor (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	127,8	6,7	4,7	1,8	15,6	2,0	0,8
porcja	479,4	25,3	17,7	6,9	58,4	7,5	3,1

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: babka drożdżowa (65 g) [1,3,7] [P]

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	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 gotowany w sosie (110 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	83,0	5,6	1,6	0,7	12,2	1,9	0,1
porcja	755,4	51,1	14,7	6,2	110,7	17,1	0,9

Podwieczorek: sałatka owocowa (banan, jabłko, gruszka) (250 g)

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	99,4	1,0	0,4	0,1	24,2	19,2	0,0
porcja	248,5	2,5	1,0	0,3	60,5	48,1	0,0

Kolacja: chleb graham (60 g), chleb pszenny (60 g), masło ekstra (15 g), szynka z kurczaka (80 g), serek naturalny (50 g), pomidor (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	141,2	7,3	5,5	2,4	16,5	1,8	0,9
porcja	593,0	30,6	23,3	10,0	69,3	7,7	3,7

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	Energia	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
---------	---------	------------	-------------	---------	-----------------	-----------	---------

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

odżywcza	(kcal)						
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: 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 gotowany w sosie (110 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	83,0	5,6	1,6	0,7	12,2	1,9	0,1
porcja	755,4	51,1	14,7	6,2	110,7	17,1	0,9

Podwieczorek: sałatka owocowa (banan, jabłko, gruszka) (250 g)

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	99,4	1,0	0,4	0,1	24,2	19,2	0,0
porcja	248,5	2,5	1,0	0,3	60,5	48,1	0,0

Kolacja: chleb graham (60 g), chleb pszenny (60 g), masło ekstra (15 g), szynka z kurczaka (80 g), serek naturalny (50 g), pomidor (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	141,2	7,3	5,5	2,4	16,5	1,8	0,9
porcja	593,0	30,6	23,3	10,0	69,3	7,7	3,7

*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: 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	84,0	6,0	1,7	0,7	11,9	1,8	0,1
porcja	781,2	55,7	15,6	6,6	110,7	17,1	0,9

Podwieczorek: sałatka owocowa (banan, jabłko, gruszka) (250 g)

Wartość odżywcza	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	NKT (g)	Węglowodany (g)	Cukry (g)	Sól (g)
100 g	99,4	1,0	0,4	0,1	24,2	19,2	0,0
porcja	248,5	2,5	1,0	0,3	60,5	48,1	0,0

Kolacja: chleb graham (60 g), chleb pszenny (60 g), masło ekstra (15 g), szynka z kurczaka (80 g), serek naturalny (70 g), pomidor (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)
-------------------------	-----------------------	-------------------	--------------------	----------------	------------------------	------------------	----------------

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

100 g	140,5	7,4	5,7	2,3	15,9	2,0	0,9
porcja	618,4	32,4	25,0	10,0	70,1	8,8	4,0

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
- 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