

Jadłospis 04.04.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Kasza manna na mleku 200g[1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], serek kremowy naturalny 30g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	149,4	4,4	7,4	16,8	2,8	0,3	4,7
Porcja	560,5	16,6	28,0	63,0	10,7	1,3	17,8

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica wiśniowa 30g[1,6,9,10], sałata masłowa 15g, papryka czerwona 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	153,2	7,1	4,7	21,4	2,2	0,8	1,1
Porcja	229,8	10,6	7,1	32,2	3,4	1,2	1,7

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami i słonecznikiem 300g[G,1,3,7,9], pulpet drobiowy w sosie pomidorowym 70g[D,1,3,7], kasza jęczmienna 100g[G,1], surówka z kiszanej kapusty 150g, kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	94,3	4,5	2,9	13,4	3,2	0,2	0,7
Porcja 635	599,4	28,9	19,0	85,7	20,5	1,6	4,5

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	75,6	2,9	1,2	13,5	11,3	0,07	0,7
Porcja	196,7	7,6	3,3	35,2	29,5	0,2	1,9

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 55g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	153	7,0	8,1	13,8	1,3	0,3	3,4
Porcja	489,6	22,4	26,1	44,4	4,4	1,1	10,9

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: Kasza manna na mleku 200g[1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], serek kremowy naturalny 40g[7], miód 25g, masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	165,5	4,3	7,7	20,2	2,7	0,3	4,9
Porcja	678,6	17,7	31,7	83,1	11,4	1,4	20,3

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica wiśniowa 30g[1,6,9,10], sałata masłowa 15g, papryka czerwona 50g, mandarynka 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	130,4	5,6	3,7	19,3	3,9	0,6	0,8
Porcja	247,8	10,8	7,2	36,7	7,5	1,2	1,7

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami i słonecznikiem 350g[G,1,3,7,9], pulpet drobiowy w sosie pomidorowym 90g[D,1,3,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], surówka z kiszzonej kapusty 150g, kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	112,9	5,0	4,1	15,1	2,9	0,2	0,8
Porcja	807,8	36,4	29,4	108,4	21,4	1,8	5,8

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	77,8	2,6	1,1	14,5	12,1	0,06	0,6
Porcja	225,8	7,8	3,4	42,2	35,3	0,2	2,0

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 70g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	159,6	7,7	7,7	15,9	1,2	0,3	3,1
Porcja	590,6	28,6	28,5	59,0	4,5	1,4	11,6

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Kasza manna na mleku 200g[1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], serek kremowy naturalny 40g[7], miód 25g, masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	165,5	4,3	7,7	20,2	2,7	0,3	4,9
Porcja	678,6	17,7	31,7	83,1	11,4	1,4	20,3

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica wiśniowa 30g[1,6,9,10], sałata masłowa 15g, papryka czerwona 50g, mandarynka 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	130,4	5,6	3,7	19,3	3,9	0,6	0,8
Porcja	247,8	10,8	7,2	36,7	7,5	1,2	1,7

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami i słonecznikiem 350g[G,1,3,7,9], pulpet drobiowy w sosie pomidorowym 90g[D,1,3,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], surówka z kiszzonej kapusty 150g, kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	112,9	5,0	4,1	15,1	2,9	0,2	0,8
Porcja	807,8	36,4	29,4	108,4	21,4	1,8	5,8

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	77,8	2,6	1,1	14,5	12,1	0,06	0,6
Porcja	225,8	7,8	3,4	42,2	35,3	0,2	2,0

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 70g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	159,6	7,7	7,7	15,9	1,2	0,3	3,1
Porcja	590,6	28,6	28,5	59,0	4,5	1,4	11,6

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Kasza manna na mleku 200g[1,7], chleb pszenny 80g[1], serek kremowy naturalny 40g[7], miód 25g, masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
--	-------------------------	--------	---------	-------------	-------	-----	----------------

100g	169,6	4,4	7,5	21,4	2,7	0,3	4,8
Porcja	712,5	18,6	31,8	90,2	11,5	1,5	20,3

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica wiśniowa 30g[1,6,9,10], sałata masłowa 15g, ogórek 50g, mandarynka 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	125,6	5,5	3,6	18,3	3,1	0,6	0,8
Porcja	238,8	10,5	7,0	34,8	6,0	1,2	1,7

Obiad: Zupa przecierana z grzankami 350ml[G,1,3,7,9], pulpet drobiowy w sosie pomidorowym 90g[D,1,3,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], drobno tarta marchew z jabłkiem 150g, kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	107,3	4,5	2,7	17,3	4,0	0,1	0,6
Porcja	832,2	34,9	21,3	134,3	31,1	0,9	5,2

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	77,8	2,6	1,1	14,5	12,1	0,06	0,6
Porcja	225,8	7,8	3,4	42,2	35,3	0,2	2,0

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z kurecząt 70g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	164,3	7,7	7,5	17,3	1,2	0,4	3,1
Porcja	624,4	29,5	28,6	66,1	4,6	1,6	11,6

Alergeny występujące w posiłkach: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki.

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie.

Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie