

Jadłospis 07.04.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], jajko got.1szt.[3], polędwica sopocka 45g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałata masłowa 30g, pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	107,5	5,6	5,0	10,3	2,5	0,3	2,6
Porcja	526,9	27,9	24,7	50,7	12,7	1,7	13,2

II śniadanie: Bułka wrocławska 30g[1,3,7], dżem brzoskwinowy 15g, sok wielowarzywny 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	53,4	1,5	0,6	11,0	6,1	0,8	0,1
Porcja	200,3	5,8	2,3	41,4	22,9	3	0,5

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300g[G,1,7,9], zraz wieprzowy zawijany 70g[D,1,7], ziemniaki puree 150g[G,7], buraczki z jabłkiem 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	83,7	4,6	1,9	12,5	3,4	0,2	0,3
Porcja	599,3	33,5	14,2	89,8	24,7	1,5	2,8

Podwieczorek: Koktajl owocowy 200ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	73,4	1,8	0,8	15,4	10,7	0,03	0,4
Porcja	198,4	5,1	2,4	41,7	29	0,1	1,1

Kolacja: Ryż na mleku 200g[G,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony 30g[7], masło 15g[7], rzodkiewka 30g, papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	138,9	4,4	6,1	17,2	3,0	0,4	3,7
Porcja	569,7	18,2	25,2	70,8	12,4	1,7	15,2

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.tł
100g	119,0	6,3	4,7	13,3	2,3	0,4	2,4
Porcja	648,8	34,6	25,8	72,5	12,9	2,5	13,5

II śniadanie: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], dżem brzoskwiniowy 30g, sok wielowarzywny 330ml

Śniadanie	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	63,2	1,6	0,7	13,2	7,8	0,77	0,1
Porcja	252,9	6,7	2,8	52,9	31,4	3,1	0,6

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], zraz wieprzowy zawijany 90g[D,1,7], ziemniaki puree 200g[G,7], buraczki z jabłkiem 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	92,8	5,0	2,5	13,1	3,1	0,1	0,4
Porcja	743,4	40,1	20,4	105,7	25,1	1,6	3,6

Podwieczorek: Koktajl owocowy 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	75,3	1,9	0,9	15,7	10,2	0,03	0,4
Porcja	237,3	6,0	2,9	49,7	32,4	0,1	1,4

Kolacja: Ryż na mleku 200g[G,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], ser topiony 40g[7], masło 15g[7], rzodkiewka 30g, papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	148,7	4,8	6,3	19,0	2,8	0,4	3,7
Porcja	669,2	22,0	28,4	85,5	12,6	2,2	16,9

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], jajko got.1szt.[3], polędwica sopocka 45g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałata masłowa 30g, pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	119,0	6,3	4,7	13,3	2,3	0,4	2,4

Porcja 545	648,8	34,6	25,8	72,5	12,9	2,5	13,5
------------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], dżem brzoskwiniowy 30g, sok wielowarzywny 330ml

Śniadanie	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	63,2	1,6	0,7	13,2	7,8	0,77	0,1
Porcja	252,9	6,7	2,8	52,9	31,4	3,1	0,6

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], klops drobiowy 90g[P,1,3,7], ziemniaki puree 200g[G17], buraczki z jabłkiem 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	104,6	5,1	3,4	13,9	3,0	0,1	0,7
Porcja	803,8	39,2	26,8	106,9	23,1	0,8	6,0

Podwieczorek: Koktajl owocowy 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	75,3	1,9	0,9	15,7	10,2	0,03	0,4
Porcja	237,3	6,0	2,9	49,7	32,4	0,1	1,4

Kolacja: Ryż na mleku 200g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony 40g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	158,9	5,1	6,5	20,5	2,2	0,5	3,9
Porcja 430	683,3	22,2	28,1	88,3	9,7	2,3	16,8

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

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

Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie