

Jadłospis 08.04.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z twarogu z zieleniną 60g[7], rzodkiewka 30g, ogórek 80g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g | 100,4 | 5,8 | 4,3 | 10,8 | 3,1 | 0,2 | 2,6 |
| Porcja | 522,2 | 29,6 | 21,8 | 54,3 | 15,6 | 1,2 | 13,3 |

II śniadanie: Wafle z masą owocową 20g[1,3,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 363,5 | 0,9 | 18,3 | 48,4 | 30,0 | 0,0 | 4,3 |
| Porcja | 192,7 | 0,3 | 9,7 | 25,7 | 15,9 | 0,0 | 2,3 |

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300g[G,1,7,9], pierogi z kapustą i mięsem 250g [G,1,3], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|----------------|
| 100g | 103,4 | 4,8 | 2,3 | 16,7 | 2,2 | 0,06 | 0,5 |
| Porcja | 636,5 | 29,8 | 14,2 | 103,1 | 13,9 | 0,4 | 3,6 |

Podwieczorek: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy naturalny 30g[7], pomidor 50g

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 159,5 | 8,0 | 5,1 | 21,3 | 2,3 | 0,8 | 2,6 |
| Porcja | 191,5 | 9,6 | 6,1 | 25,6 | 2,8 | 1,0 | 3,2 |

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasztet pieczony 55g[1,3,6,7,9], sałata 15g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g | 177,2 | 6,2 | 7,9 | 21,1 | 0,7 | 0,7 | 4,0 |
| Porcja | 487,3 | 17,2 | 21,9 | 58,2 | 2,0 | 2,0 | 11,0 |

Dieta Mamy – II trymestr

| | odżywcza (kcal) | | | ogółem | | | kw.tł |
|--------|-----------------|------|------|--------|------|-----|-------|
| 100g | 108,8 | 5,9 | 3,9 | 12,8 | 3,9 | 0,2 | 2,3 |
| Porcja | 650,1 | 35,6 | 23,7 | 76,7 | 23,5 | 1,6 | 14,3 |

II śniadanie: Wafle z masą owocową 30g[1,3,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 394,6 | 0,6 | 22,8 | 46,1 | 29,8 | 0,0 | 5,6 |
| Porcja | 236,8 | 0,4 | 13,7 | 27,7 | 17,9 | 0,0 | 3,4 |

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 350g[G,1,7,9], pierogi z kapustą i mięsem 300g [G,1,3], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|----------------|
| 100g | 111,1 | 4,8 | 2,9 | 17,2 | 2,1 | 0,07 | 0,6 |
| Porcja | 772,1 | 33,9 | 20,2 | 119,6 | 14,7 | 0,5 | 4,3 |

Podwieczorek: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy naturalny 30g[7], pomidor 50g, sok bobo fruit 1 szt.

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 84,1 | 3,6 | 2,1 | 13,1 | 5,1 | 0,3 | 1,1 |
| Porcja | 244,0 | 10,7 | 6,2 | 38,0 | 14,7 | 1,0 | 3,2 |

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasztet pieczony 70g[1,3,6,7,9], sałata 15g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 184,5 | 6,7 | 8,0 | 22,1 | 0,7 | 0,7 | 3,9 |
| Porcja | 553,6 | 20,3 | 24,1 | 66,5 | 2,1 | 2,3 | 11,7 |

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z twarogu z zieleniną 80g[7], ogórek 80g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 117,6 | 6,2 | 4,1 | 14,2 | 3,9 | 0,2 | 2,4 |

| | | | | | | | |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|------|
| Porcja | 678,6 | 36,2 | 23,7 | 82,5 | 23,0 | 1,7 | 14,3 |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|------|

II śniadanie: Wafle z masą owocową 30g[1,3,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 394,6 | 0,6 | 22,8 | 46,1 | 29,8 | 0,0 | 5,6 |
| Porcja | 236,8 | 0,4 | 13,7 | 27,7 | 17,9 | 0,0 | 3,4 |

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 350g[G,1,7,9], risotto z sosem koperkowym 220g[G,1,7,9], marchew mini 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|---------------|
| 100g | 112,2 | 4,1 | 2,8 | 18,4 | 2,3 | 0,09 | 0,7 |
| Porcja | 817,3 | 29,9 | 20,9 | 134,6 | 16,9 | 0,7 | 5,6 |

Podwieczorek: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy naturalny 30g[7], pomidor 50g, sok bobo frut 1 szt.

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 84,1 | 3,6 | 2,1 | 13,1 | 5,1 | 0,3 | 1,1 |
| Porcja | 244,0 | 10,7 | 6,2 | 38,0 | 14,7 | 1,0 | 3,2 |

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasztet pieczony 70g[1,3,6,7,9], sałata 15g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 184,5 | 6,7 | 8,0 | 22,1 | 0,7 | 0,7 | 3,9 |
| Porcja | 553,6 | 20,3 | 24,1 | 66,5 | 2,1 | 2,3 | 11,7 |

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

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

Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie