

Jadłospis 14.04.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], pasta jajeczna z zieleniną 60g[1,3,7], masło 15g[7], ogórek 80g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	111,6	5,5	5,3	10,6	2,6	0,2	2,8
Porcja	530,1	26,4	25,5	50,7	12,6	1,4	13,6

II śniadanie: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy naturalny 30g[7], papryka czerwona 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	158,3	8,1	5,1	22,5	3,1	0,8	2,6
Porcja	199,0	9,8	6,2	27,1	3,7	1,0	3,2

Obiad: Kapuśniak z ziemniakami 300g[G,1,9], zraz wieprzowy w sosie własnym 65g[D,1,3], kasza jęczmienna 100g[G,1], mizeria 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	103,1	4,7	3,4	14,1	1,7	0,1	1,0
Porcja	644,1	29,9	21,4	88,1	10,8	0,8	6,5

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
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: Ryż na mleku 200g[7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasztet 40g[1,3,6,7,9], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	127,9	4,5	5,4	15,8	2,4	0,3	2,9
Porcja	530,9	18,9	22,5	65,7	10,1	1,6	12,1

Dieta Mamy – II trymestr

	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.ł
100g	124,6	6,5	5,6	12,5	2,4	0,3	2,8
Porcja	654,6	34,5	29,4	65,8	13,0	1,8	14,9

II śniadanie: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy naturalny 30g[7], papryka czerwona 50g, sok bobo frut 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	86,7	3,7	2,2	13,6	5,3	0,3	1,1
Porcja	251,5	10,9	6,4	39,5	15,6	1,0	3,2

Obiad: Kapuśniak z ziemniakami 350g[G,1,9], zraz wieprzowy w sosie własnym 80g[D,1,3], kasza jęczmienna 140g[G,1], mizeria 150g[7], herbata z sokiem z cytryny

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	112,2	5,0	3,3	16,3	1,6	0,1	1,0
Porcja	819,5	36,5	24,5	119,7	12,3	0,9	7,5

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
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: Ryż na mleku 250g[7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasztet 50g[1,3,6,7,9], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	128,9	4,7	5,2	16,1	2,6	0,3	2,7
Porcja	612,4	22,7	25,0	76,8	12,6	1,8	13,2

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta jajeczna z zieleniną 80g[1,3,7], masło 15g[7], ogórek 80g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	128,6	6,6	5,4	13,6	2,4	0,3	2,7

Porcja	688,5	35,4	29,4	72,9	13,1	1,9	14,9
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: 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.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

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem 350g[G,1,3,7,9], gulasz wołowy 80g[D,1], kasza jęczmienna 160g[G,1], mizeria 150g[7], herbata z sokiem z cytryny

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	106,9	5,0	3,9	13,5	0,8	0,1	0,8
Porcja	802,2	37,5	29,6	101,3	6,7	0,5	6,7

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
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: Ryż na mleku 250g[7], chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], pasztet 50g[1,3,6,7,9], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	133,2	4,8	5,1	17,2	2,6	0,3	2,7
Porcja	646,3	23,7	25,0	83,9	12,7	1,9	13,2

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