

Jadłospis 18.04.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], pasztet pieczony 60g[1,3,6,7,9], sałata 30g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	168,2	5,9	8,1	18,5	0,7	0,6	4,1
Porcja	462,7	16,3	22,2	51,1	2,0	1,9	11,2

II śniadanie: Bułka wrocławska 30g[1,3,7], sałatka z mozzarellą, pomidorami i bazylią 70g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	102,5	4,8	4,7	10,6	1,3	0,4	1,6
Porcja	204,9	9,7	9,5	21,2	2,5	0,7	3,2

Obiad: Krupnik 300g[G,1,7,9], zapiekanka z makaronu i mięsa mielonego 160g[P,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	134,1	5,4	2,8	22,1	1,1	0,1	0,9
Porcja	630,5	25,8	13,6	104	5,1	0,6	4,4

Podwieczorek: Ciasto jogurtowe 40g[Piecz,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	477,7	9,7	22,7	59,5	26,5	2,0	3,2
Porcja	191,1	3,9	9,1	23,8	10,6	0,8	1,3

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], serek wiejski ze szczypiorkiem i pestkami dyni 90g[7], papryka czerwona 80g, rzodkiewka 30g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	164,9	7,9	7,8	16,6	2,8	0,6	4,1
Porcja	486,6	23,5	23,3	49,0	8,5	1,9	12,2

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.tł
100g	176,5	6,5	7,6	21,2	0,6	0,7	3,7
Porcja	556,0	20,5	24,2	66,9	2,2	2,3	11,7

II śniadanie: Bułka wrocławska 30g[1,3,7], sałatka z mozzarellą, pomidorami i bazylią 90g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	212,1	11,2	10,7	18,4	2,5	0,8	4,0
Porcja	254,5	13,5	12,9	22,1	3	1	4,8

Obiad: Krupnik 350g[G,1,7,9], zapiekanka z makaronu i mięsa mielonego 200g[P,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	166,8	6,7	4	26,6	1,3	0,1	1,2
Porcja	754	30,7	18,1	120,3	5,9	0,7	5,6

Podwieczorek: Ciasto jogurtowe 50g[Piecz,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	452,8	9,4	20,8	57,8	25,4	1,6	3,0
Porcja 50	226,4	4,7	10,4	28,9	12,7	0,8	1,5

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], serek wiejski ze szczypiorkiem i pestkami dyni 100g [7], rzodkiewka 30g, papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	168,9	8,1	7,2	19,1	2,6	0,6	3,7
Porcja	566,0	27,3	24,2	63,9	8,9	2,3	12,6

Dieta Mamy – okres laktacji

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	182,8	6,5	7,6	22,8	2,2	0,7	3,7

Porcja	575,9	20,5	24,2	71,9	7,2	2,3	11,7
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

II śniadanie: Bułka wrocławska 30g[1,3,7], sałatka z mozzarellą, pomidorami i bazylią 90g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	212,1	11,2	10,7	18,4	2,5	0,8	4,0
Porcja	254,5	13,5	12,9	22,1	3	1	4,8

Obiad: Krupnik 350g[G,1,7,9], zapiekanka z makaronu i mięsa mielonego 230g[P,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	138,6	5,6	3,4	21,9	1,1	0,1	1,0
Porcja	818,2	33,4	20,1	129,3	6,3	0,8	6,0

Podwieczorek: Ciasto jogurtowe 50g[Piecz,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	452,8	9,4	20,8	57,8	25,4	1,6	3,0
Porcja 50	226,4	4,7	10,4	28,9	12,7	0,8	1,5

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], serek wiejski z pietruszką zieloną i pestkami dyni 100g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	185,1	8,7	7,5	21,4	2,2	0,7	4,0
Porcja	583,3	27,6	23,9	67,5	7,0	2,5	12,6

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