

Jadłospis 23.04.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt.[G,1,6,7,9,10]
keczup 15g[9,10], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	198,3	6,1	12,4	16,2	1,6	0,8	5,5
Porcja	575,1	17,8	36,2	47,1	4,7	2,6	16,0

II śniadanie: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	74,2	2,6	0,9	14,7	10,8	0,03	0,3
Porcja	207,8	7,3	2,6	41,2	30,4	0,1	1,1

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem 300g[G,1,3,7,9], filet drobiowy 80g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[7], sałatka z pomidora i ogórka 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	76,3	4,6	1,5	11,7	2,3	0,1	0,3
Porcja	595,5	36,2	12,1	91,6	18,0	0,6	3,0

Podwieczorek: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], dżem wiśniowy 20g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	51,5	1,5	0,6	10,5	5,2	0,5	0,1
Porcja	201,0	5,9	2,5	41,0	20,6	2,1	0,6

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony 40g[7], polędwica drobiowa 40g[1,6,7,10], masło 15g[7], papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	188,7	7,7	10,5	16,6	1,7	0,9	6,1
Porcja	481,2	19,7	26,9	42,5	4,5	2,5	15,6

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łf
100g	207,6	6,3	11,4	19,3	1,5	0,9	5,0
Porcja	664,4	20,3	36,7	61,8	4,8	2,9	16,1

II śniadanie: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	78,7	2,4	0,8	16,2	11,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	35,9	0,1	1,1

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], filet drobiowy 100g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[7], sałatka z pomidora i ogórka 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	83,0	4,8	2,0	12,1	2,1	0,1	0,4
Porcja	747,3	43,8	18,2	109,0	18,7	0,6	3,7

Podwieczorek: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem wiśniowy 30g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	60,0	1,6	0,7	12,2	6,4	0,5	0,17
Porcja	245,7	6,8	2,9	50,4	26,4	2,2	0,7

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], ser topiony 40g[7], polędwica drobiowa 50g[1,6,7,10], masło 15g[7], papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	190,7	8,1	9,4	19,3	1,5	1,0	5,3
Porcja	562,8	24,0	28,0	57,1	4,6	3,0	15,8

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt[G,1,6,7,9,10], keczup 15g[9,10], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	205,5	6,4	11,1	20,8	1,4	0,9	4,8

Porcja	678,3	21,2	36,7	68,9	4,9	3,1	16,1
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

II śniadanie: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piec,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	78,7	2,4	0,8	16,2	11,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	35,9	0,1	1,1

Obiad: Zupa grysikowa 350g[G,1,9], filet drobiowy duszony w jarzynach 90g[D,1,9], ziemniaki z koperkiem 200g[7], sałata z jogurtem 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	76,1	4,6	1,5	11,6	1,9	0,1	0,2
Porcja	677,3	41,1	14,1	103,9	17,7	0,5	1,8

Podwieczorek: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem wiśniowy 30g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	60,0	1,6	0,7	12,2	6,4	0,5	0,17
Porcja	245,7	6,8	2,9	50,4	26,4	2,2	0,7

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 60g[1], ser topiony 40g[7], polędwica drobiowa 50g[1,6,7,10], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	194,5	8,1	8,4	22,6	0,6	1,0	4,7
Porcja	651,6	27,0	28,2	75,9	2,3	3,5	15,9

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, Piec – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie.

Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie