

Jadłospis 29.04.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser twarogowy kremowy naturalny 40g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	124,4	4,8	5,3	14,9	2,6	0,3	3,2
Porcja	516,3	20,2	22,2	62,0	10,9	1,6	13,3

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], kurczak gotowany 30g[1,6,9,10], sałata masłowa 15g, papryka czerwona 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	153,6	7,4	4,5	21,4	2,3	0,8	1,1
Porcja	230,4	11,2	6,8	32,1	3,5	1,3	1,6

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml[G,7,9], makaron z jabłkami i cynamonem 200g[G,P,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	115,5	1,8	1,4	24,6	6,1	0,03	0,3
Porcja	589,4	9,3	7,3	125,8	30,9	0,2	1,6

Podwieczorek: Serek ziarnisty 200g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	101,0	12,3	4,3	3,3	3,3	1,0	2,6
Porcja	202,0	24,6	8,6	6,6	6,6	2,0	5,2

Kolacja: Galaretka z drobiu z jarzynami 1 szt.[1,9,10], chleb graham 30g[1], chleb pszenny 40g[1], masło 15g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	191,3	11,3	9,2	16,7	1,0	0,4	4,4
Porcja	474,5	28,2	22,9	41,5	2,6	1,0	11,1

Dieta Mamy – II trymestr

	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.łf
100g	139,7	4,7	5,1	19,3	2,5	0,3	3,0
Porcja	614,8	20,9	22,6	85,3	11,4	1,6	13,3

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], kurczak gotowany 30g[1,6,9,10], sałata masłowa 15g, papryka czerwona 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	153,6	7,4	4,5	21,4	2,3	0,8	1,1
Porcja	230,4	11,2	6,8	32,1	3,5	1,3	1,6

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml[G,7,9], makaron z jabłkami i cynamonem 250g[G,P,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	120,5	1,8	2,1	24,4	6,1	0,03	0,5
Porcja	735,3	11,2	12,6	149,2	37,2	0,2	3,1

Podwieczorek: Serek ziarnisty 200g[7], chałka drożdżowa 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	118,2	11,8	4,6	7,3	3,7	0,9	2,6
Porcja	260,2	26,1	10,2	16,1	8,3	2,0	5,9

Kolacja: Galaretką z drobiu z jarzynami 1 szt.[1,9,10], chleb graham 60g[1], chleb pszenny 40g[1], masło 15g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	192,2	11,5	8,4	18,7	0,9	0,4	3,9
Porcja	576,8	34,5	25,3	56,3	2,8	1,4	11,7

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], ser twarogowy kremowy naturalny 40g[7], miód 25g, masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	144,1	4,8	5,0	20,5	2,5	0,3	2,9

Porcja	648,8	21,8	22,7	92,4	11,5	1,7	13,3
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], kurczak gotowany 30g[1,6,9,10], sałata masłowa 15g, ogórek 50g, mandarynka 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	121,9	5,6	3,3	17,9	3,5	0,6	0,8
Porcja	243,9	11,2	6,7	35,9	7,0	1,3	1,6

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml[G,7,9], makaron z jabłkami i cynamonem 250g[G,P,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	120,5	1,8	2,1	24,4	6,1	0,03	0,5
Porcja	735,3	11,2	12,6	149,2	37,2	0,2	3,1

Podwieczorek: Serek ziarnisty 200g[7], chałka drożdżowa 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	118,2	11,8	4,6	7,3	3,7	0,9	2,6
Porcja	260,2	26,1	10,2	16,1	8,3	2,0	5,9

Kolacja: Galaretką z drobiu z jarzynami 1 szt.[1,9,10], chleb graham 30g[1], chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	197,0	11,4	8,1	20,4	0,9	0,4	3,7
Porcja	610,7	35,4	25,3	63,4	2,9	1,5	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