

Jadłospis 09.09.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], ser twarogowy kremowy naturalny 40g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw. tł
100g	216,3	5,2	12,6	21,2	1,6	0,6	8,2
Porcja	486,7	11,7	28,5	47,7	3,6	1,4	18,5

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw. tł
100g	159,4	7,6	5,1	21,5	2,2	0,6	1,3
Porcja	239,1	11,4	7,7	32,3	3,4	1,0	2,0

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem 350g[G,1,3,9], makaron z jabłkami i cynamonem 150g[G,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw. tł
100g	123,5	2,0	3,2	22,1	4,7	0,1	0,6
Porcja	630,2	10,3	16,6	113,2	24,2	0,4	3,2

Podwieczorek: Budyń waniliowy 150g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw. tł
100g	137,1	3,4	2,0	26,3	16,7	0,1	1,2
Porcja	205,6	5,2	3,0	39,5	25,1	0,2	1,8

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta ze schabu 60g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw. tł
100g	200,5	12,0	9,1	18,9	1,8	0,4	4,3
Porcja	471,3	28,2	21,5	44,6	4,4	1,1	10,3

Dieta Mamy – II trymestr

	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.ł
100g	211,1	5,0	10,2	25,8	7,4	0,5	6,5
Porcja	601,9	14,3	29,1	73,6	21,2	1,7	18,6

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	159,4	7,6	5,1	21,5	2,2	0,6	1,3
Porcja	239,1	11,4	7,7	32,3	3,4	1,0	2,0

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem 350g[G,1,3,9], makaron z jabłkami i cynamonem 200g[G,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	131,7	2,1	3,1	24,3	5,2	0,1	0,6
Porcja	737,6	12,1	17,5	136,4	29,4	0,5	3,5

Podwieczorek: Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	98,3	2,9	1,7	17,8	11,7	0,08	1,0
Porcja	231,1	6,9	4,0	41,9	27,6	0,2	2,4

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta ze schabu 80g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	201,8	12,3	8,3	20,7	1,5	0,5	3,7
Porcja	575,4	35,3	23,8	59,2	4,5	1,5	10,8

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser twarogowy kremowy naturalny 40g[7], dżem truskawkowy 30g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	211,1	5,0	10,2	25,8	7,4	0,5	6,5

Porcja	601,9	14,3	29,1	73,6	21,2	1,7	18,6
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	153,4	7,4	5,0	20,3	1,2	0,6	1,3
Porcja	230,1	11,1	7,5	30,5	1,9	1,0	2,0

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem 350g[G,1,3,9], makaron z jabłkami i cynamonem 200g[G,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	131,7	2,1	3,1	24,3	5,2	0,1	0,6
Porcja	737,6	12,1	17,5	136,4	29,4	0,5	3,5

Podwieczorek: Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	98,3	2,9	1,7	17,8	11,7	0,08	1,0
Porcja	231,1	6,9	4,0	41,9	27,6	0,2	2,4

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta ze schabu 80g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	206,5	12,2	8,1	22,4	1,5	0,5	3,6
Porcja	609,3	36,2	23,9	66,3	4,6	1,6	10,8

Alergeny występujące w posiłkach: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzechy 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