

Jadłospis 13.09.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 30g[7], sałata 15g, ogórek 15g, kakao 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	117,1	4,9	5,5	12,2	3,6	0,3	3,3
Porcja	538,6	22,8	25,5	56,5	16,6	1,8	15,6

II śniadanie: Jogurt owocowy 150g[7], biszkopty 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	113,3	4,5	2,5	18,1	10,3	0,1	1,1
Porcja	204,0	8,1	4,5	32,7	18,6	0,3	2,1

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300g[G,1,7,9], pieczeń rzymska 60g[P,1,3,7], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], kalafior 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	100,2	4,6	3,9	12,1	1,6	0,1	1,1
Porcja	671,5	31,4	26,7	81,4	11,3	0,6	7,3

Podwieczorek: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], dżem brzoskwinowy 15g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	51,6	1,5	0,6	10,4	4,7	0,5	0,1
Porcja	193,5	5,9	2,4	39,3	17,8	2,1	0,6

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], polędwica drobiowa 30g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], sałata 30g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	162,5	7,4	7,0	18,0	2,7	0,5	3,6
Porcja	479,4	22,0	20,7	53,2	8,1	1,7	10,8

Dieta Mamy – II trymestr

	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.łf
100g	131,6	6,1	6,0	13,9	3,2	0,5	
Porcja	671,5	30,9	30,6	71,2	16,7	2,6	18,4

II śniadanie: Jogurt owocowy 150g[7], biszkopty 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	113,3	4,5	2,5	18,1	10,3	0,1	1,1
Porcja	204,0	8,1	4,5	32,7	18,6	0,3	2,1

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,7,9], pieczeń rzymska 80g[P,1,3,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G], kalafior 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	106,4	4,9	4,1	13,1	1,5	0,1	1,2
Porcja	840,9	38,8	32,4	104,0	12,3	0,7	9,8

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	60,0	1,6	0,7	12,3	6,4	0,5	0,17
Porcja	246,0	6,8	2,9	50,7	26,4	2,2	0,7

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica drobiowa 50g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], sałata 30g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	166,2	8,3	6,3	19,7	2,3	0,6	3,2
Porcja	573,7	28,9	22,0	68,0	8,2	2,3	11,2

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 50g[7], sałata 15g, ogórek 80g, kakao 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	135,6	6,1	5,8	15,1	3,2	0,5	3,5

Porcja	705,4	31,8	30,6	78,3	16,8	2,7	18,4
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Jogurt owocowy 150g[7], biszkopty 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	113,3	4,5	2,5	18,1	10,3	0,1	1,1
Porcja	204,0	8,1	4,5	32,7	18,6	0,3	2,1

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,7,9], pieczeń rzymska 80g[P,1,3,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G], buraki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	106,6	4,7	4,0	13,5	2,5	0,1	1,2
Porcja	842,4	37,4	31,9	107,0	20,4	0,8	9,7

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	60,0	1,6	0,7	12,3	6,4	0,5	0,17
Porcja	246,0	6,8	2,9	50,7	26,4	2,2	0,7

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica drobiowa 50g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], sałata 30g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	166,2	8,3	6,3	19,7	2,3	0,6	3,2
Porcja	573,7	28,9	22,0	68,0	8,2	2,3	11,2

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