

Jadłospis 22.10.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], polędwica wiśniowa 50g[1,6,7,9], ser topiony 30g[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	177,5	8,0	8,1	19,2	1,1	1,0	4,8
Porcja	506,1	22,8	23,2	54,8	3,1	2,9	13,8

II śniadanie: Budyń waniliowy 150g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
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

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami 300g[G,1,3,9], sznycel drobiowy 70g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], fasola szparagowa 150g[G,7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	79,0	4,5	2,1	11,3	2,4	0,1	0,4
Porcja	608,8	35,3	16,6	87,1	19,2	0,6	3,1

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	77,8	2,6	1,1	14,5	12,1	0,06	0,6
Porcja	225,8	7,8	3,4	42,2	35,3	0,2	2,0

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], szynka konserwowa 30g[1,6,7,9], sałatka ryżowa 80g[1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	267,8	8,1	13,0	31,0	2,7	0,9	4,7
Porcja	549,1	16,8	26,7	63,6	5,7	1,9	9,7

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.tł
100g	190,4	8,2	9,9	17,9	1,1	1,1	5,7
Porcja	581,0	25,1	30,4	54,8	3,3	3,3	17,4

II śniadanie: 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

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami 350g[G,1,3,9], sznycel drobiowy 90g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], fasola szparagowa 150g[G,7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	84,6	4,7	2,5	11,6	2,3	0,1	0,4
Porcja	753,7	42,7	22,5	103,6	20,7	0,8	3,7

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	77,8	2,6	1,1	14,5	12,1	0,06	0,6
Porcja	225,8	7,8	3,4	42,2	35,3	0,2	2,0

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], szynka konserwowa 50g[1,6,7,9], sałatka ryżowa 100g[1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	252,4	8,7	11,4	30,1	2,2	1,0	3,7
Porcja	694,1	24,1	31,6	82,7	6,2	2,8	10,2

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica wiśniowa 50g[1,6,7,9], ser topiony 50g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	195,2	8,2	9,6	19,6	1,1	1,1	5,5

Porcja	614,9	26,0	30,5	61,9	3,4	3,4	17,5
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

II śniadanie: 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

Obiad: Zupa grysikowa 350g[G,1,9], klops drobiowy 90g[P,1,3,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G], sałata z jogurtem naturalnym 130g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	91,3	4,8	2,5	12,9	1,8	0,1	0,4
Porcja	794,5	41,9	22,5	112,4	16,1	0,6	3,8

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	77,8	2,6	1,1	14,5	12,1	0,06	0,6
Porcja	225,8	7,8	3,4	42,2	35,3	0,2	2,0

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], szynka konserwowa 50g[1,6,7,9], sałatka ryżowa 100g[1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	252,1	8,6	11,1	30,8	1,7	1,0	3,5
Porcja	718,4	24,6	31,5	87,8	4,9	2,9	10,2

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