

Jadłospis 08.11.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], pasta jajeczna z zieleniną 60g[3,7], masło 15g[7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	120,4	5,6	5,8	11,8	3,4	0,3	2,9
Porcja	572,0	27,0	27,7	56,1	16,4	1,5	14,1

II śniadanie: Sałatka owocowa 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	129,2	2,3	2,5	25,9	20,4	0,0	0,4
Porcja	193,9	3,5	3,8	38,9	30,7	0,0	0,7

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	107,8	4,9	4,2	13,2	2,7	0,1	1,2
Porcja	722,7	33,0	28,5	88,5	18,5	0,7	8,2

Podwieczorek: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy z ziołami 30g[7], papryka czerwona 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	158,3	8,1	5,1	22,5	3,1	0,8	2,6
Porcja	199,0	9,8	6,2	27,1	3,7	1,0	3,2

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica staropolska 30g[1,6,9,10], masło 15g[7], marchewka duszona z dynią i koperkiem 60g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	245,3	8,1	13,2	25,1	2,1	0,7	6,1
Porcja	453,9	14,9	24,6	46,6	3,8	1,4	11,4

Dieta Mamy – II trymestr

	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.tł
100g	127,7	6,1	5,7	13,5	5,4	0,3	2,8
Porcja	670,9	32,0	30,2	70,9	28,7	1,9	14,8

II śniadanie: Sałatka owocowa 200g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	116,8	2,7	3,4	19,3	6,8	0,3	0,4
Porcja	233,7	5,4	6,9	38,6	13,6	0,7	0,9

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	109,4	5,0	4,2	13,4	2,5	0,1	1,3
Porcja	864,7	39,7	33,6	106,2	20,0	0,8	10,5

Podwieczorek: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy z ziołami 30g[7], papryka czerwona 50g, sok bobo frut 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	86,7	3,7	2,2	13,6	5,3	0,3	1,1
Porcja	251,5	10,9	6,4	39,5	15,6	1,0	3,2

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica staropolska 50g[1,6,9,10], masło 15g[7], marchewka duszona z dynią i koperkiem 60g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	237,5	9,2	10,6	27,9	1,6	0,8	4,8
Porcja	582,1	22,6	26,0	68,5	4,0	2,2	11,8

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta jajeczna z zieleniną 80g[3,7], masło 15g[7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	131,8	6,1	5,6	14,5	3,5	0,3	2,7

Porcja	705,2	32,9	30,2	78,1	18,8	2,0	14,8
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Kasza manna na mleku na gęsto 100g[1,7], mus malinowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	143,4	5,2	2,1	27,8	10,1	0,1	1,1
Porcja	243,8	9	3,7	47,4	17,3	0,2	1,8

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	109,4	5,0	4,2	13,4	2,5	0,1	1,3
Porcja	864,7	39,7	33,6	106,2	20,0	0,8	10,5

Podwieczorek: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy z ziołami 30g[7], ogórek 50g, sok bobo frut 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	83,6	3,6	2,1	12,9	4,8	0,3	1,1
Porcja	242,5	10,6	6,2	37,6	14,0	1,0	3,2

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica staropolska 50g[1,6,9,10], masło 15g[7], marchewka duszona z dynią i koperkiem 60g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	237,5	9,2	10,6	27,9	1,6	0,8	4,8
Porcja	582,1	22,6	26,0	68,5	4,0	2,2	11,8

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