

Jadłospis 20.01.2021

Dieta Mamy – I trymestr

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	128,8	5,1	5,4	15,5	2,6	0,5	3,3
Porcja	534,7	21,1	22,6	64,6	11,2	2,4	13,9

II śniadanie: Bułka wrocławska 40g[1,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica sopocka 30g[1,6,7,9], papryka czerwona 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	158,3	7,6	5,2	20,8	2,4	0,8	1,2
Porcja	197,9	9,6	6,6	26,1	3,1	1,1	1,6

Obiad: Zupa grysikowa 350g[G,1,9], ryż z jabłkami i cynamonem 200g [G,D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	119,2	1,9	2,8	22,3	4,2	0,03	0,3
Porcja	667,7	10,9	15,9	125,3	23,9	0,2	1,9

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 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica drobiowa 30g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałatka z pieczonym burakiem 70g[Piecz,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	270,4	10,6	14,7	25,3	2,8	0,7	5,4
Porcja	527,4	20,8	28,8	49,5	5,6	1,4	10,7

Dieta Mamy – II trymestr

	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.tł
100g	135,0	5,2	4,8	18,4	2,8	0,6	2,9
Porcja	682,0	26,5	24,3	93,0	14,2	3,1	14,7

II śniadanie: Bułka wrocławska 60g[1,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica sopocka 30g[1,6,7,9], papryka czerwona 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	183,5	8,2	5,5	25,9	2,4	0,7	1,4
Porcja	266,1	11,9	8,1	37,6	3,5	1,1	2,1

Obiad: Zupa grysikowa 350g[G,1,9], ryż z jabłkami i cynamonem 250g [G,D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	125,1	1,9	3,3	22,8	4,7	0,03	0,4
Porcja	763,3	11,8	20,2	139,2	29,1	0,2	2,9

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], polędwica drobiowa 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałatka z pieczonym burakiem 70g[Piecz,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	253,7	11,2	12,2	26,2	2,3	0,8	4,5
Porcja	621,7	27,6	30,0	64,2	5,7	2,0	11,1

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser kremowy z ziołami 40g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	135,0	5,2	4,8	18,4	2,8	0,6	2,9

Porcja	682,0	26,5	24,3	93,0	14,2	3,1	14,7
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Bułka wrocławska 60g[1,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica sopocka 30g[1,6,7,9], pomidor 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	178,3	8,1	5,4	24,8	1,7	0,7	1,4
Porcja	258,6	11,7	7,9	36,1	2,6	1,1	2,1

Obiad: Zupa grysikowa 350g[G,1,9], ryż z jabłkami i cynamonem 250g [G,D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	125,1	1,9	3,3	22,8	4,7	0,03	0,4
Porcja	763,3	11,8	20,2	139,2	29,1	0,2	2,9

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], polędwica drobiowa 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałatka z pieczonym burakiem 70g[Piecz,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	257,1	11,1	11,8	28,0	2,2	0,8	4,3
Porcja	655,6	28,5	30,1	71,4	5,8	2,2	11,1

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