

Jadłospis 22.01.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Kasza manna na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], jajko 1 szt.[G,3], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	111,4	4,4	4,7	13,2	2,1	0,2	2,5
Porcja	529,3	21,1	22,7	62,7	10,1	1,2	12,1

II śniadanie: Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	376,0	8,8	13,1	56,1	0	1,1	3,0
Porcja	225,6	5,3	7,9	33,7	0	0,7	1,8

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem 300g[G,7,9], kopytka z sosem jarzynowym 200g[G,1,3,7], buraczki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	111,8	2,8	2,3	20,6	2,7	0,1	0,4
Porcja	738,1	18,9	15,4	136,4	18,1	0,5	3,0

Podwieczorek: Kisiel z truskawkami 250g[G,1], biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	80,1	1,5	0,7	17,2	6,3	0,03	0,1
Porcja	216,2	4,1	2,0	46,6	17,1	0,1	0,5

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], twaróg z zieloną 60g[7], papryka czerwona, 80g, kawa z mlekiem 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	116,1	6,2	4,6	12,8	4,7	0,2	2,8
Porcja	551,6	29,8	22,0	61,0	22,6	1,2	13,4

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łf
100g	124,5	4,5	4,2	17,5	4,9	0,3	2,2
Porcja	678,7	24,6	23,3	95,9	27,1	1,7	12,2

II śniadanie: Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	376,0	8,8	13,1	56,1	0	1,1	3,0
Porcja	225,6	5,3	7,9	33,7	0	0,7	1,8

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem 350g[G,7,9], kopytka z sosem jarzynowym 250g[G,1,3,7], buraczki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	116,1	2,9	2,1	21,9	2,5	0,1	0,4
Porcja	882,7	22,2	16,6	167,0	19,0	0,5	3,6

Podwieczorek: Kisiel z truskawkami 250g[G,1], biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	80,1	1,5	0,7	17,2	6,3	0,03	0,1
Porcja	216,2	4,1	2,0	46,6	17,1	0,1	0,5

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleciną 80g[7], papryka czerwona 80g, kawa z mlekiem 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	123,2	6,8	4,4	14,5	4,4	0,2	2,6
Porcja	647,3	36,0	23,5	76,4	23,3	1,5	14,0

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Kasza manna na mleku 250g[G,1,7], bułka wrocławska 100g[1,7], masło 15g[7], jajko 1 szt.[G,3], dżem brzoskwinowy 30g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	130,2	4,3	4,8	17,6	5,3	0,2	2,4

Porcja	697,0	23,3	26,0	94,4	28,5	1,5	13,0
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	376,0	8,8	13,1	56,1	0	1,1	3,0
Porcja	225,6	5,3	7,9	33,7	0	0,7	1,8

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem 350g[G,7,9], kopytka z sosem jarzynowym 250g[G,1,3,7], buraczki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	116,1	2,9	2,1	21,9	2,5	0,1	0,4
Porcja	882,7	22,2	16,6	167,0	19,0	0,5	3,6

Podwieczorek: Kisiel z truskawkami 250g[G,1], biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	80,1	1,5	0,7	17,2	6,3	0,03	0,1
Porcja	216,2	4,1	2,0	46,6	17,1	0,1	0,5

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną 80g[7], ogórek 80g, kawa z mlekiem 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	125,1	6,8	4,3	15,1	4,1	0,3	2,6
Porcja	669,2	36,6	23,3	81,1	22,0	1,7	14,0

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