

Jadłospis 24.01.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 30g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, kawa z mlekiem 250g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	111,4	4,9	5,5	11,1	2,8	0,4	3,3
Porcja	496,0	21,9	24,5	49,2	12,5	1,8	15,0

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], brzoskwinowy 30g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	275,5	5,8	3,2	56,5	26,2	0,7	0,8
Porcja	192,9	4,1	2,3	39,6	18,4	0,5	0,6

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], klops drobiowy 60g[P,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], surówka z buraka i jabłka 150g[G], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	94,0	4,7	2,3	14,3	4,0	0,1	0,5
Porcja	761,7	38,2	19,3	116,0	32,5	0,7	4,4

Podwieczorek: Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	136,9	4,9	2,2	25,1	10,9	0,1	1,1
Porcja	232,8	8,4	3,8	42,6	18,6	0,2	1,9

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	249,2	8,1	13,4	26,1	2,4	0,7	6,1
Porcja	461,2	14,9	24,9	48,4	4,5	1,4	11,2

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łf
100g	131,1	6,1	5,9	13,8	3,5	0,5	3,5
Porcja	648,9	30,0	29,6	68,8	17,6	2,6	17,8

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	61,4	1,6	0,7	12,6	6,7	0,5	0,1
Porcja	245,7	6,7	2,9	50,5	27,0	2,2	0,7

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], klops drobiowy 80g[P,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z buraka i jabłka 150g[G], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	93,1	4,9	2,2	14,1	3,7	0,1	0,5
Porcja	819,8	43,6	19,6	124,8	32,9	0,8	4,4

Podwieczorek: Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	136,9	4,9	2,2	25,1	10,9	0,1	1,1
Porcja	232,8	8,4	3,8	42,6	18,6	0,2	1,9

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	240,5	9,2	10,7	28,6	1,9	0,8	4,7
Porcja	589,4	22,6	26,3	70,3	4,7	2,2	11,6

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, kawa z mlekiem 250g[G,1,7]

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

Porcja	662,8	30,9	29,6	70,9	12,7	2,7	17,8
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem brzoskwiniowy 30g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	61,4	1,6	0,7	12,6	6,7	0,5	0,1
Porcja	245,7	6,7	2,9	50,5	27,0	2,2	0,7

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], klops drobiowy 80g[P,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z buraka i jabłka 150g[G], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	93,1	4,9	2,2	14,1	3,7	0,1	0,5
Porcja	819,8	43,6	19,6	124,8	32,9	0,8	4,4

Podwieczorek: Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	136,9	4,9	2,2	25,1	10,9	0,1	1,1
Porcja	232,8	8,4	3,8	42,6	18,6	0,2	1,9

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	240,5	9,2	10,7	28,6	1,9	0,8	4,7
Porcja	589,4	22,6	26,3	70,3	4,7	2,2	11,6

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