

Jadlospis 04.02.2021
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.ł
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: Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 20g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	83,0	1,2	0,7	18,1	7,1	0,03	0,2
Porcja	224,2	3,4	1,9	49,0	19,3	0,1	0,6

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,7,9], karkówka duszona w jarzynach 60g[D,9], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], buraki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	100,3	4,5	4,1	11,8	2,6	0,1	1,3
Porcja	722,5	32,9	30,1	85,6	19,3	0,7	9,4

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: Ryż na mleku 200g[G, 7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica góralska 30g[1,6,9,10], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	115,9	4,7	4,1	15,3	2,2	0,3	2,5
Porcja	469,7	19,1	17,0	62,2	9,0	1,6	10,3

Dieta Mamy – II trymestr

	(kcal)			ogółem			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: Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 20g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	83,0	1,2	0,7	18,1	7,1	0,03	0,2
Porcja	224,2	3,4	1,9	49,0	19,3	0,1	0,6

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,7,9], karkówka duszona w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	101,5	4,7	4,1	11,9	2,4	0,1	1,3
Porcja	802,0	37,7	33,1	94,3	19,7	0,7	10,6

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
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: Ryż na mleku 250g[G, 7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica góralska 50g[1,6,9,10], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	124,6	5,4	3,7	17,9	1,8	0,4	2,1
Porcja	642,2	27,9	19,2	92,2	9,3	2,3	11,2

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: Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 20g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	83,0	1,2	0,7	18,1	7,1	0,03	0,2
Porcja	224,2	3,4	1,9	49,0	19,3	0,1	0,6

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,7,9], karkówka duszona w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	101,5	4,7	4,1	11,9	2,4	0,1	1,3
Porcja	802,0	37,7	33,1	94,3	19,7	0,7	10,6

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: Ryż na mleku 250g[G, 7], bułka wrocławska 100g[1,7], polędwica góralska 50g[1,6,9,10], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	130,7	5,2	4,3	17,9	2,1	0,3	2,3
Porcja	660,5	26,6	22,0	90,8	10,7	2,0	12,0

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