

Jadłospis 06.02.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Makaron na mleku 250g[G,1,3,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], kurczak gotowany 30g[1,6,9,10], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	110,8	4,6	4,1	14,3	2,7	0,3	2,4
Porcja	504,3	21,3	18,8	65,1	12,6	1,5	11,2

II śniadanie: Jogurt naturalny 150g[7], biszkopty 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	113,3	4,5	2,5	18,1	10,3	0,1	1,1
Porcja	204,0	8,1	4,5	32,7	18,6	0,3	2,1

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną 350g[G,9], wołowina duszona w jarzynach 60g[D,9], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], fasola szparagowa 150g[G], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	79,4	4,1	2,6	10,9	2,3	0,1	0,6
Porcja	643,2	33,7	21,1	88,8	19,3	0,5	5,2

Podwieczorek: Budyń waniliowy 150g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	137,1	3,4	2,0	26,3	16,7	0,1	1,2
Porcja	205,6	5,2	3,0	39,5	25,1	0,2	1,8

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z karkówki 60g[7,9], ogórek kiszony 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	224,1	9,7	12,8	18,6	1,3	1,1	5,7
Porcja	526,6	22,9	30,2	43,8	3,2	2,5	13,5

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łł
100g	121,1	5,4	3,8	16,8	2,4	0,4	2,2
Porcja	624,1	28,1	19,6	86,8	12,8	2,3	11,4

II śniadanie: Jogurt naturalny 150g[7], biszkopty 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	113,3	4,5	2,5	18,1	10,3	0,1	1,1
Porcja	204,0	8,1	4,5	32,7	18,6	0,3	2,1

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną 350g[G,9], wołowina duszona w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], fasola szparagowa 150g[G], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	85,1	4,5	2,6	11,8	2,2	0,1	0,6
Porcja	748,5	39,8	23,2	104,7	19,7	0,6	6,1

Podwieczorek: Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	98,3	2,9	1,7	17,8	11,7	0,08	1,0
Porcja	231,1	6,9	4,0	41,9	27,6	0,2	2,4

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z karkówki 80g[7,9], ogórek kiszony 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	223,4	10,2	11,7	20,4	1,1	1,0	5,1
Porcja	636,9	29,1	33,6	58,4	3,3	2,9	14,8

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Makaron na mleku 250g[G,1,3,7], bułka wrocławska 100g[1,7], kurczak gotowany 50g[1,6,9,10], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	127,2	5,3	4,4	16,9	2,8	0,4	2,4

Porcja	642,4	26,8	22,4	85,4	14,2	2,1	12,2
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Jogurt naturalny 150g[7], biszkopty 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	113,3	4,5	2,5	18,1	10,3	0,1	1,1
Porcja	204,0	8,1	4,5	32,7	18,6	0,3	2,1

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną 350g[G,9], wołowina duszona w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchew mini 150g[G], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	84,3	4,3	2,6	11,9	2,7	0,1	0,6
Porcja	742,5	38,1	23,2	105,2	24,3	0,9	6,1

Podwieczorek: Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	98,3	2,9	1,7	17,8	11,7	0,08	1,0
Porcja	231,1	6,9	4,0	41,9	27,6	0,2	2,4

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z karkówki 80g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	227,9	10,1	11,4	22,4	1,5	0,5	5,1
Porcja	672,4	29,8	33,7	66,3	4,6	1,6	14,9

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