

Jadłospis 19.02.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], serek ziarnisty 70g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	116,6	5,6	4,7	13,4	3,2	0,4	2,7
Porcja	577,4	28,2	23,3	66,6	16,0	2,0	13,7

II śniadanie: Budyń waniliowy 150g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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

Obiad: Kapuśniak z ziemniakami 300g[G,1,9], makaron z jabłkami i cynamonem 150g[G,D,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	133,0	2,5	2,3	26,2	5,1	0,1	0,4
Porcja	612,0	11,5	10,6	120,6	23,7	0,5	2,0

Podwieczorek: 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

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], pasta z makreli z zieleciną 60g[4,7], masło 15g[7], ogórek kiszony 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	185,3	8,7	7,9	20,3	1,2	1,0	4,0
Porcja	454,2	21,4	19,5	49,9	3,0	2,5	9,8

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łf
100g	128,5	5,6	4,2	17,6	5,9	0,4	2,4
Porcja	726,5	31,7	24,0	99,6	33,6	2,5	13,8

II śniadanie: Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
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

Obiad: Kapuśniak z ziemniakami 350g[G,1,9], makaron z jabłkami i cynamonem 200g[G,D,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	134,1	2,4	2,0	27,1	5,3	0,1	0,3
Porcja	751,4	13,9	11,2	151,8	29,7	0,6	2,1

Podwieczorek: Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7], sok wielowarzywny 330ml[9]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	71,3	2,1	2,2	11,4	2,2	0,4	0,1
Porcja	278,4	8,0	8,6	44,6	8,6	1,6	0,2

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta z makreli z zieleniną 80g[4,7], masło 15g[7], ogórek kiszony 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	191,7	9,7	7,4	22,2	1,2	0,9	3,4
Porcja	565,6	28,7	22,0	65,6	3,6	2,8	10,3

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 250g[G,1,7], bułka wrocławska 100g[1,7], dżem truskawkowy 30g, serek ziarnisty 70g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	134,1	5,4	4,8	17,6	6,3	0,4	2,6

Porcja	744,8	30,4	26,7	98,2	35,0	2,3	14,6
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: 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

Obiad: Zupa przecierana z grzankami 350g[G,1,7,9], makaron z jabłkami i cynamonem 200g[G,D,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	140,1	2,0	3,7	25,3	4,5	0,1	0,5
Porcja	784,7	11,4	21,2	142,0	25,7	0,4	2,9

Podwieczorek: Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7], sok wielowarzywny 330ml[9]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	71,3	2,1	2,2	11,4	2,2	0,4	0,1
Porcja	278,4	8,0	8,6	44,6	8,6	1,6	0,2

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta z makreli z zieloną 80g[4,7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	191,4	9,9	7,2	22,5	1,7	0,4	3,6
Porcja	564,7	29,3	21,4	66,4	5,2	1,4	10,8

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