

Jadłospis 07.03.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], serek ziarnisty 50g[7], miód 25g, masło 15g[7], ogórek 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	95,2	4,7	1,7	15,5	3,9	0,3	0,9
Porcja	466,5	23,2	8,6	76,0	19,4	1,8	4,7

II śniadanie: Ciasto marchewkowe 40g[Piecz,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	483,0	12,7	16,7	48,5	14,2	3,7	2,2
Porcja	193,2	5,1	6,7	29,1	5,7	1,5	0,9

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 350g[G,7,9], sznycel drobiowy 70g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], surówka z buraka i jabłka 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	95,0	4,7	2,9	13,1	3,4	0,1	0,4
Porcja	693,5	34,5	21,3	96,2	25,5	0,7	3,4

Podwieczorek: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	74,2	2,6	0,9	14,7	10,8	0,03	0,3
Porcja	207,8	7,3	2,6	41,2	30,4	0,1	1,1

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], pasta z pieczonych warzyw i fasoli 80g[Piecz,9], masło 15g[7], papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	223,5	7,2	9,9	29,2	3,8	0,3	3,8
Porcja	570,1	18,6	25,3	74,5	9,9	1,0	9,9

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łf
100g	127,6	5,2	4,1	17,9	3,7	0,4	2,4
Porcja	702,1	29,1	22,4	98,5	20,4	2,5	13,5

II śniadanie: Ciasto marchewkowe 60g[Piecz,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	384,8	10,1	13,5	57,5	12,1	2,5	1,8
Porcja	230,9	6,1	8,1	34,5	7,3	1,5	1,1

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 350g[G,7,9], sznycel drobiowy 90g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z buraka i jabłka 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	98,2	5,1	2,7	14,1	3,2	0,1	0,4
Porcja	786,0	40,5	21,7	112,8	25,9	0,7	3,5

Podwieczorek: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	78,7	2,4	0,8	16,2	11,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	35,9	0,1	1,1

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta z pieczonych warzyw i fasoli 80g[Piecz,9], dynia pestki 10g, masło 15g[7], papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	220,7	7,2	8,4	31,5	3,3	0,4	3,2
Porcja	673,3	22,0	25,9	96,2	10,1	1,5	10,0

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Bułka wrocławska 100[1,7], serek ziarnisty 70g[7], miód 25g, masło 15g[7], ogórek 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	133,4	5,1	4,6	17,9	4,0	0,4	2,6

Porcja	720,4	27,8	25,2	97,1	21,8	2,3	14,3
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Ciasto marchewkowe 60g[Piecz,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	384,8	10,1	13,5	57,5	12,1	2,5	1,8
Porcja	230,9	6,1	8,1	34,5	7,3	1,5	1,1

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 350g[G,7,9], klops drobiowy 90g[P,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z buraka i jabłka 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	98,2	5,1	2,7	14,1	3,2	0,1	0,4
Porcja	786,0	40,5	21,7	112,8	25,9	0,7	3,5

Podwieczorek: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	78,7	2,4	0,8	16,2	11,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	35,9	0,1	1,1

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], kurczak gotowany 50g[1,6,9,10], masło 15g[7], sałatka z pomidora i koperku z dynią 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	219,0	7,8	9,8	25,9	3,0	1,2	3,9
Porcja	580,4	20,8	26,1	68,8	8,0	3,3	10,5

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