

Jadłospis 13.03.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], serek ziarnisty 100g[7], dżem truskawkowy 30g, masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	149,6	9,3	6,6	13,7	2,7	0,8	4,1
Porcja	501,2	31,3	22,2	46,2	9,3	2,8	13,7

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica staropolska 30g[1,6,7,9], papryka czerwona 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	168,3	7,7	5,1	23,5	2,4	0,8	0,8
Porcja	227,3	10,4	7,0	31,8	3,3	1,2	1,7

Obiad: Zupa ryżowa 350g[G,9], pulpet wołowy w sosie 80g[G,1,3], kasza jęczmienna 100g[G,1], surówka z marchwi i jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	102,1	4,1	3,0	15,5	2,4	0,1	0,6
Porcja	704,7	28,8	20,8	107,6	17,2	0,8	4,7

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	142,0	6,5	6,5	14,0	5,8	1,2	0,0
Porcja	213,0	9,8	9,8	21,0	8,7	1,8	0,0

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

	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.ł
100g	141,7	7,7	5,2	16,5	6,1	0,7	3,1
Porcja	616,4	33,9	22,8	72,2	26,8	3,1	13,8

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica staropolska 30g[1,6,7,9], papryka czerwona 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	168,3	7,7	5,1	23,5	2,4	0,8	0,8
Porcja	227,3	10,4	7,0	31,8	3,3	1,2	1,7

Obiad: Zupa ryżowa 350g[G,9], pulpet wołowy w sosie 100g[G,1,3], kasza jęczmienna 140g[G,1], surówka z marchwi i jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	110,0	4,6	3,3	16,4	2,3	0,1	0,8
Porcja	825,1	34,7	25,0	123,0	17,7	0,8	6,7

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	142,0	6,5	6,5	14,0	5,8	1,2	0,0
Porcja	213,0	9,8	9,8	21,0	8,7	1,8	0,0

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.ł
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: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], serek ziarnisty 200g[7], dżem truskawkowy 30g, masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	146,1	7,8	5,1	17,8	6,0	0,7	3,1

Porcja	650,3	34,8	22,8	79,3	26,9	3,3	13,8
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica staropolska 30g[1,6,7,9], ogórek 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	161,7	7,4	5,0	22,1	1,2	0,8	1,2
Porcja	218,3	10,1	6,8	29,9	1,7	1,2	1,7

Obiad: Zupa ryżowa 350g[G,9], pulpet wołowy w sosie 100g[G,1,3], kasza jęczmienna 140g[G,1], surówka z marchwi i jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	110,0	4,6	3,3	16,4	2,3	0,1	0,8
Porcja	825,1	34,7	25,0	123,0	17,7	0,8	6,7

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	142,0	6,5	6,5	14,0	5,8	1,2	0,0
Porcja	213,0	9,8	9,8	21,0	8,7	1,8	0,0

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.tł
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