

Jadłospis 21.03.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 30g[7], masło 15g, sałata 15g, papryka czerwona 80g, kakao 250g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	115,8	5,1	5,6	11,8	3,0	0,3	3,3
Porcja	533,0	23,3	25,8	54,5	14,0	1,7	15,6

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem wiśniowy 30g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	241,1	5,1	2,8	49,5	22,2	0,6	0,7
Porcja	192,9	4,1	2,3	39,6	17,8	0,5	0,6

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	91,0	5,2	2,2	13,0	2,6	0,1	0,4
Porcja	682,8	39,3	17,1	97,8	19,8	0,7	3,5

Podwieczorek: Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	136,9	4,9	2,2	25,1	10,9	0,1	1,1
Porcja	232,8	8,4	3,8	42,6	18,6	0,2	1,9

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], kurczak gotowany 30g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], masło 15g[7], pomidor 80g, dynia pestki 10g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	177,1	8,6	9,2	15,7	1,1	0,6	4,2
Porcja	469,2	23,0	24,4	41,8	2,9	1,8	11,2

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łf
100g	130,5	6,1	6,1	13,5	2,7	0,4	3,6
Porcja	666,0	31,4	30,9	69,1	14,2	2,5	18,5

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem wiśniowy 30g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	59,9	1,6	0,7	12,2	6,4	0,5	0,1
Porcja	245,7	6,8	2,9	50,4	26,4	2,2	0,7

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	97,5	5,1	2,9	13,4	2,6	0,1	0,5
Porcja	780,5	40,7	23,2	107,6	21,1	0,8	4,5

Podwieczorek: Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	136,9	4,9	2,2	25,1	10,9	0,1	1,1
Porcja	232,8	8,4	3,8	42,6	18,6	0,2	1,9

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], masło 15g[7], pomidor 80g, dynia pestki 10g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	182,0	9,4	7,7	19,5	0,9	0,8	3,5
Porcja	591,6	30,7	25,2	63,6	3,1	2,7	11,4

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g, sałata 15g, ogórek 80g, kakao 250g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	131,8	6,1	5,8	14,1	2,2	0,5	3,5

Porcja	685,5	31,8	30,6	73,3	11,8	2,7	18,4
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem wiśniowy 30g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	59,9	1,6	0,7	12,2	6,4	0,5	0,1
Porcja	245,7	6,8	2,9	50,4	26,4	2,2	0,7

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	97,5	5,1	2,9	13,4	2,6	0,1	0,5
Porcja	780,5	40,7	23,2	107,6	21,1	0,8	4,5

Podwieczorek: Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	136,9	4,9	2,2	25,1	10,9	0,1	1,1
Porcja	232,8	8,4	3,8	42,6	18,6	0,2	1,9

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], masło 15g[7], pomidor 80g, dynia pestki 10g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	182,0	9,4	7,7	19,5	0,9	0,8	3,5
Porcja	591,6	30,7	25,2	63,6	3,1	2,7	11,4

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