

Jadłospis 06.04.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser ziarnisty 1 szt.[7], masło 15g[7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	89,7	5,2	3,9	8,7	2,8	0,4	2,4
Porcja	552,1	32,0	24,1	54,1	17,4	2,5	14,8

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	105,6	3,4	2,0	18,5	11,3	0,1	1,2
Porcja	211,2	6,9	4,0	37,0	22,6	0,2	2,4

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem 350g[G,1,3,9], gulasz wołowy 80g[D,G,1,7], kasza jęczmienna 100g[G,1], surówka z kapusty pekińskiej 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	90,1	4,5	3,1	11,5	1,0	0,1	0,7
Porcja	621,7	31,3	22,0	79,8	7,0	0,5	5,2

Podwieczorek: Sok bobo fruit 1 szt., herbatniki 35g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	120,5	1,7	3,1	22,1	15,1	0,04	1,2
Porcja	247,1	3,5	6,3	45,4	31,1	0,1	2,6

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], kurczak gotowany 30g[1,6,7,9], masło 15g[7], marchewka duszona z dynią, koperkiem i pestkami słonecznika 60g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	249,2	8,1	13,4	26,1	2,4	0,7	6,1
Porcja	461,2	14,9	24,9	48,4	4,5	1,4	11,2

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łf
100g	98,8	5,1	3,6	11,8	5,1	0,4	2,2
Porcja	667,3	34,6	24,6	80,0	34,3	2,9	14,9

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	105,6	3,4	2,0	18,5	11,3	0,1	1,2
Porcja	211,2	6,9	4,0	37,0	22,6	0,2	2,4

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem 350g[G,1,3,9], gulasz wołowy 100g[D,G,1,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], surówka z kapusty pekińskiej 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	102,1	4,8	3,8	12,6	0,9	0,1	0,8
Porcja	765,7	36,7	29,2	94,8	7,1	0,5	6,5

Podwieczorek: Sok bobo fruit 1 szt., herbatniki 35g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	120,5	1,7	3,1	22,1	15,1	0,04	1,2
Porcja	247,1	3,5	6,3	45,4	31,1	0,1	2,6

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], marchewka duszona z dynią, koperkiem i pestkami słonecznika 60g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	240,5	9,2	10,7	28,6	1,9	0,8	4,7
Porcja	589,4	22,6	26,3	70,3	4,7	2,2	11,6

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser ziarnisty 1 szt.[7], dżem wiśniowy 30g, masło 15g[7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	102,3	5,1	3,6	12,7	5,0	0,4	2,1

Porcja	701,2	35,5	24,7	87,1	34,4	3,0	14,9
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	105,6	3,4	2,0	18,5	11,3	0,1	1,2
Porcja	211,2	6,9	4,0	37,0	22,6	0,2	2,4

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem 350g[G,1,3,9], gulasz wołowy 100g[D,G,1,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	106,0	4,8	3,8	13,8	1,6	0,1	0,8
Porcja	795,0	36,7	29,2	103,6	12,3	0,8	6,5

Podwieczorek: Sok bobo fruit 1 szt., herbatniki 35g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	120,5	1,7	3,1	22,1	15,1	0,04	1,2
Porcja	247,1	3,5	6,3	45,4	31,1	0,1	2,6

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], marchewka duszona z dynią, koperkiem i pestkami słonecznika 60g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	240,5	9,2	10,7	28,6	1,9	0,8	4,7
Porcja	589,4	22,6	26,3	70,3	4,7	2,2	11,6

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