

Jadłospis 07.04.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony 30g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	122,7	4,4	4,6	16,5	3,6	0,6	2,8
Porcja	558,6	20,2	21,1	75,2	16,7	3,1	12,9

II śniadanie: Galaretka owocowa 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	236,8	10,0	5,7	36,4	17,1	0,4	2,7

Obiad: Zupa przecierana z grzankami 350g[G,1,7,9], potrawka wołowa 80g[G,D,1,7], ryż 100g[G], sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	94,8	4,4	2,4	14,3	1,1	0,1	0,7
Porcja	635,8	29,9	16,4	96,3	7,9	0,6	5,3

Podwieczorek: Bułka wrocławska 40g[1,7], polędwica drobiowa 30g[1,6,7,9], margaryna miękka 5g[7], ogórek 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	151,6	7,9	4,9	19,3	1,2	0,9	1,2
Porcja	189,6	9,9	6,2	24,2	1,6	1,2	1,5

Kolacja: Chleb graham 30g[1], chleb pszenny 40g[1], galaretka z drobiu z jarzynami 1 szt.[1,9,10], masło 15g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	191,3	11,3	9,2	16,7	1,0	0,4	4,4
Porcja	474,5	28,2	22,9	41,5	2,6	1,0	11,1

Dieta Mamy – II trymestr

	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.łf
100g	136,8	5,2	4,5	19,4	3,5	0,8	2,7
Porcja	704,6	26,8	23,5	100,1	18,5	4,5	14,3

II śniadanie: Galaretka owocowa 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	236,8	10,0	5,7	36,4	17,1	0,4	2,7

Obiad: Zupa przecierana z grzankami 350g[G,1,7,9], potrawka wołowa 100g[G,D,1,7], ryż 140g[G], sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	107,1	4,8	3,1	15,3	1,1	0,1	0,8
Porcja	781,6	35,3	23,3	112,1	7,9	0,6	6,5

Podwieczorek: Bułka wrocławska 60g[1,7], polędwica drobiowa 30g[1,6,7,9], margaryna miękka 5g[7], ogórek 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	171,3	7,9	4,8	24,4	1,3	0,9	1,1
Porcja	248,4	11,5	7,1	35,5	2,0	1,4	1,7

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], galaretka z drobiu z jarzynami 1 szt.[1,9,10], masło 15g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	192,2	11,5	8,4	18,7	0,9	0,4	3,9
Porcja	576,8	34,5	25,3	56,3	2,8	1,4	11,7

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony 50g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	136,8	5,2	4,5	19,4	3,5	0,8	2,7

Porcja	704,6	26,8	23,5	100,1	18,5	4,5	14,3
--------	-------	------	------	-------	------	-----	------

II śniadanie: Galaretko owocowa 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	236,8	10,0	5,7	36,4	17,1	0,4	2,7

Obiad: Zupa przecierana z grzankami 350g[G,1,7,9], potrawka wołowa 100g[G,D,1,7], ryż 140g[G], sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	107,1	4,8	3,1	15,3	1,1	0,1	0,8
Porcja	781,6	35,3	23,3	112,1	7,9	0,6	6,5

Podwieczorek: Bułka wrocławska 60g[1,7], polędwica drobiowa 30g[1,6,7,9], margaryna miękka 5g[7], ogórek 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	171,3	7,9	4,8	24,4	1,3	0,9	1,1
Porcja	248,4	11,5	7,1	35,5	2,0	1,4	1,7

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], galaretko z drobiu z jarzynami 1 szt.[1,9,10], masło 15g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	197,0	11,4	8,1	20,4	0,9	0,4	3,7
Porcja	610,7	35,4	25,3	63,4	2,9	1,5	11,7

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