

Jadłospis 14.04.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], szynka góralska 30g[1,6,7,9], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	115,6	4,8	4,3	14,9	2,2	0,3	2,4
Porcja	526,0	21,9	19,9	68,0	10,3	1,5	11,2

II śniadanie: Sok warzywno – owocowy 1 szt., waflę ryżowe 30g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	58	1,1	0,3	12,8	5,8	0	0,1
Porcja	208,8	4,3	1,1	46,3	21,0	0,0	0,2

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], risotto z sosem pomidorowym 150g[G,7,9], surówka z kapusty pekińskiej 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	103,3	4,1	3,1	15,6	1,8	0,1	0,7
Porcja	681,9	27,2	20,6	103,0	12,1	0,5	5,2

Podwieczorek: Kefir 200g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	69,3	2,4	1,2	12,4	10,3	0,05	0,7
Porcja	235,8	8,2	4,4	42,3	35,1	0,2	2,5

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], twaróg z zieleciną 60g[7], masło 15g[7], papryka czerwona 80g, dynia nasiona 10g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	197,7	10,2	9,1	19,5	3,1	0,3	4,8
Porcja	484,5	25,2	22,5	48,0	7,7	0,9	11,8

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łf
100g	127,0	5,7	4,1	17,4	2,0	0,4	2,2
Porcja	654,2	29,6	21,3	89,9	10,5	2,3	11,6

II śniadanie: Sok warzywno – owocowy 1 szt., wafle ryżowe 40g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	72,7	1,5	0,4	16,0	6,1	0,0	0,05
Porcja	247,5	5,1	1,4	54,5	21,0	0,0	0,2

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], risotto z sosem pomidorowym 200g[G,7,9], surówka z kapusty pekińskiej 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	118,7	4,4	3,8	17,3	1,8	0,1	0,9
Porcja	843,0	31,5	27,6	123,5	13,0	0,5	6,6

Podwieczorek: Kefir 200g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	69,3	2,4	1,2	12,4	10,3	0,05	0,7
Porcja	235,8	8,2	4,4	42,3	35,1	0,2	2,5

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], twaróg z zieleciną 80g[7], masło 15g[7], papryka czerwona 80g, dynia nasiona 10g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	202,3	10,6	7,9	23,1	2,8	0,4	4,1
Porcja	617,1	32,6	24,1	70,7	8,8	1,4	12,5

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 250g[G,1,7], bułka wrocławska 100g[1,7], szynka góralska 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	133,1	5,6	4,7	17,5	2,3	0,3	2,4

Porcja	672,5	28,3	24,0	88,5	11,9	2,0	12,4
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Sok warzywno – owocowy 1 szt., wafle ryżowe 40g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	72,7	1,5	0,4	16,0	6,1	0,0	0,05
Porcja	247,5	5,1	1,4	54,5	21,0	0,0	0,2

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], risotto z sosem pomidorowym 200g[G,7,9], sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	116,8	4,7	3,3	17,7	1,7	0,1	0,9
Porcja	806,2	32,6	23,1	122,6	12,3	0,5	6,5

Podwieczorek: Kefir 200g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	69,3	2,4	1,2	12,4	10,3	0,05	0,7
Porcja	235,8	8,2	4,4	42,3	35,1	0,2	2,5

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], twaróg z zieleniną 80g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, dynia nasiona 10g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	197,6	10,5	7,8	22,2	2,1	0,4	4,1
Porcja	602,7	32,1	23,8	67,8	6,3	1,5	12,5

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