

Jadłospis 15.04.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], pasztet pieczony 50g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], sałata masłowa 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	185,4	6,0	8,3	22,3	3,2	0,6	4,3
Porcja	463,5	15,1	20,8	55,9	8,0	1,7	10,8

II śniadanie: Bułka wrocławska 40g[1,7], ser kremowy z ziołami 30g[7], papryka czerwona 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	165,8	8,1	5,1	22,5	3,1	0,8	2,6
Porcja	199,0	9,8	6,2	27,1	3,7	1,0	3,2

Obiad: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], filet duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], mizeria 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	81,6	4,9	1,1	13,8	2,4	0,1	0,2
Porcja	678,0	41,4	9,4	114,7	20,4	0,6	1,7

Podwieczorek: Kasza manna na mleku na gęsto 80g[1,7], mus malinowy 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	160,8	6,2	2,6	30,6	11,0	0,1	1,3
Porcja	209,1	8,1	3,4	39,8	14,3	0,2	1,7

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], ser ziarnisty 1 szt.[7], masło 15g[7], ogórek 80g, słonecznik nasiona 10g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	157,8	8,1	7	16,6	1,9	0,7	3,5
Porcja	576,0	29,6	25,6	60,6	7,0	2,6	12,9

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łł
100g	185,3	6,8	8,1	22,3	1,0	0,7	3,9
Porcja	556,0	20,4	24,2	67,0	3,1	2,3	11,8

II śniadanie: Bułka wrocławska 60g[1,7], ser kremowy z ziołami 50g[7], papryka czerwona 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	174,7	8,3	5,3	24,2	2,6	0,8	2,6
Porcja	279,6	13,4	8,5	38,8	4,3	1,4	4,3

Obiad: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], filet duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], mizeria 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	86,5	4,8	1,6	14,0	2,3	0,1	0,2
Porcja	761,5	42,4	14,4	123,5	20,8	0,6	2,0

Podwieczorek: Kasza manna na mleku na gęsto 100g[1,7], mus malinowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	143,4	5,2	2,1	27,8	7,2	0,1	1,1
Porcja	243,8	9	3,7	47,4	12,3	0,2	1,8

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], ser ziarnisty 1 szt.[7], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], ogórek 80g, słonecznik nasiona 10g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	148,7	9,1	6,3	14,6	1,6	0,8	3,1
Porcja	617,5	38,1	26,4	60,7	7,0	3,4	13,1

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 70g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], sałata masłowa 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	185,3	6,8	8,1	22,3	1,0	0,7	3,9

Porcja	556,0	20,4	24,2	67,0	3,1	2,3	11,8
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

II śniadanie: Bułka wrocławska 60g[1,7], ser kremowy z ziołami 50g[7], ogórek 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	169,1	8,2	5,1	23,1	1,6	0,8	2,6
Porcja	270,6	13,2	8,3	36,9	2,7	1,4	4,3

Obiad: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], filet duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], mizeria 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	86,5	4,8	1,6	14,0	2,3	0,1	0,2
Porcja	761,5	42,4	14,4	123,5	20,8	0,6	2,0

Podwieczorek: Kasza manna na mleku na gęsto 100g[1,7], mus malinowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	143,4	5,2	2,1	27,8	7,2	0,1	1,1
Porcja	243,8	9	3,7	47,4	12,3	0,2	1,8

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser ziarnisty 1 szt.[7], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], ogórek 80g, słonecznik nasiona 10g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	153,2	9,2	6,2	15,9	1,6	0,8	3,1
Porcja	651,4	39,1	26,5	67,8	7,1	3,6	13,1

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