

Jadłospis 21.04.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 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	123,9	4,8	5,2	14,9	2,5	0,5	3,1
Porcja	563,9	21,9	24,1	67,9	11,8	2,4	14,5

II śniadanie: Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 20g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	83,0	1,2	0,7	18,1	7,1	0,03	0,2
Porcja	224,2	3,4	1,9	49,0	19,3	0,1	0,6

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	93,4	4,8	2,4	13,6	1,1	0,1	0,7
Porcja	644,7	33,8	17,1	94,0	7,7	0,6	5,1

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], masło 15g[7], pasta z karkówki 60g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	224,7	9,6	12,8	18,9	1,8	0,4	5,7
Porcja	528,2	22,6	30,2	44,6	4,4	1,1	13,6

Dieta Mamy – II trymestr

	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.łf
100g	141,8	6,0	5,6	17,3	2,3	0,6	3,3
Porcja	730,6	30,9	29,2	89,6	12,0	3,4	17,4

II śniadanie: Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 20g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	83,0	1,2	0,7	18,1	7,1	0,03	0,2
Porcja	224,2	3,4	1,9	49,0	19,3	0,1	0,6

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	103,6	4,8	3,1	14,9	1,1	0,1	0,7
Porcja	756,7	35,1	22,5	109,0	7,8	0,6	5,6

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 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z karkówki 80g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	224,0	10,1	11,7	20,7	1,5	0,4	5,1
Porcja	638,5	28,9	33,6	59,2	4,5	1,4	14,8

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 250g[G,1,7], bułka wrocławska 100g[1,7], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	148,3	5,8	6,3	17,4	2,6	0,6	3,6

Porcja	749,0	29,6	32,0	88,2	13,5	3,1	18,2
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 20g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	83,0	1,2	0,7	18,1	7,1	0,03	0,2
Porcja	224,2	3,4	1,9	49,0	19,3	0,1	0,6

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	103,6	4,8	3,1	14,9	1,1	0,1	0,7
Porcja	756,7	35,1	22,5	109,0	7,8	0,6	5,6

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
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], masło 15g[7], pasta z karkówki 80g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	227,9	10,1	11,4	22,4	1,5	0,5	5,1
Porcja	672,4	29,8	33,7	66,3	4,6	1,6	14,9

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