

Jadłospis 11.05.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], pasta z jaj i twarogu z zieleciną 60g[G,3,7], masło 15g[7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	115,7	6,3	5,2	11,2	3,1	0,2	2,9
Porcja	550,0	30,2	25,1	53,3	14,7	1,3	13,9

II śniadanie: Sok warzywno-owocowy 1 szt., herbatniki 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	68,1	1,0	1,6	12,7	9,0	0,03	0,6
Porcja	225,0	3,3	5,5	42,0	29,7	0,1	2,2

Obiad: Kapuśniak z ziemniakami 350g[G,1,9], gulasz wołowy 80g[G,D,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.ł
100g	92,6	4,4	2,3	14,3	1,8	0,1	0,7
Porcja	639,5	30,6	16,4	99,2	12,9	0,8	5,0

Podwieczorek: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piec,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	74,2	2,6	0,9	14,7	10,8	0,03	0,3
Porcja	207,8	7,3	2,6	41,2	30,4	0,1	1,1

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	182,2	6,1	8,4	21,3	1,7	0,6	4,3
Porcja	455,5	15,4	21,1	53,3	4,4	1,7	10,8

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.tł
100g	130,9	7,7	5,5	13,1	2,9	0,3	2,9
Porcja	687,3	40,5	29,2	69,0	15,6	1,8	15,5

II śniadanie: Sok warzywno-owocowy 1 szt., herbatniki 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	68,1	1,0	1,6	12,7	9,0	0,03	0,6
Porcja	225,0	3,3	5,5	42,0	29,7	0,1	2,2

Obiad: Kapuśniak z ziemniakami 350g[G,1,9], gulasz wołowy 100g[G,D,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.tł
100g	104,4	4,8	3,1	15,2	1,7	0,1	0,8
Porcja	783,5	36,1	23,6	114,2	13,0	0,8	6,2

Podwieczorek: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	78,7	2,4	0,8	16,2	10,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	31,7	0,1	1,1

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	189,3	6,9	8,1	23,1	1,5	0,7	3,9
Porcja	568,0	20,7	24,4	69,4	4,6	2,3	11,8

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta z jaj i twarogu z zieleciną 80g[G,3,7], masło 15g[7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	134,7	7,7	5,4	14,2	2,9	0,3	2,8

Porcja	721,1	41,4	29,2	76,1	15,7	1,9	15,5
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Sok warzywno-owocowy 1 szt., herbatniki 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	68,1	1,0	1,6	12,7	9,0	0,03	0,6
Porcja	225,0	3,3	5,5	42,0	29,7	0,1	2,2

Obiad: Zupa przecierana z grzankami 350g[G,1,7,9], gulasz wołowy 100g[G,D,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	106,2	4,5	3,1	15,8	1,8	0,1	0,8
Porcja	796,6	34,1	23,9	119,2	14,2	0,9	6,4

Podwieczorek: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piec,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	78,7	2,4	0,8	16,2	10,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	31,7	0,1	1,1

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	184,5	6,7	8,0	22,1	0,7	0,7	3,9
Porcja	553,6	20,3	24,1	66,5	2,1	2,3	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, Piec – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie.

Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie