

Jadłospis 14.05.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 250g[G,7], bułka wrocławska 80g[1,7], masło 15g[7], jajko 1 szt.[G,3], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	123,5	4,3	5,1	15,5	2,6	0,4	2,5
Porcja	617,5	21,8	25,5	77,6	13,2	2,0	12,9

II śniadanie: Bułka maślano-drożdżowa 40g[1,3,7], sok pomidorowy 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	53,6	1,6	1,5	8,7	2,1	0,4	0,02
Porcja	198,4	6,0	5,9	32,4	7,8	1,5	0,1

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g[G,1,7,9], kopytka z sosem koperkowym 200g[G,1,3,7], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	93,0	2,4	1,3	18,6	1,9	0,07	0,2
Porcja	660,4	17,6	9,5	132,5	13,8	0,5	2,1

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	77,8	2,6	1,1	14,5	12,1	0,06	0,6
Porcja	225,8	7,8	3,4	42,2	35,3	0,2	2,0

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleciną 60g[7], papryka czerwona 80g, rzodkiewka 30g, kawa z mlekiem 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	101,3	5,6	4,1	10,8	3,1	0,2	2,5
Porcja	511,6	28,4	21,1	54,9	15,7	1,1	12,8

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łf
100g	134,9	4,8	5,2	17,5	3,1	0,4	2,6
Porcja	701,9	25,1	27,4	91,4	16,0	2,3	13,7

II śniadanie: Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	77,8	2,6	1,1	14,5	12,1	0,06	0,6
Porcja	225,8	7,8	3,4	42,2	35,3	0,2	2,0

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g[G,1,7,9], kopytka z sosem koperkowym 250g[G,1,3,7], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	114,1	2,8	2,1	21,7	2,0	0,1	0,4
Porcja	867,6	21,5	16,7	165,0	15,2	0,6	3,6

Podwieczorek: Bułka maślano-drożdżowa 40g[1,3,7], dżem wiśniowy 30g, sok pomidorowy 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	61,1	1,5	1,4	10,9	6,1	0,3	0,02
Porcja	244,3	6,1	5,9	43,6	24,7	1,5	0,1

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleńnią 80g[7], papryka czerwona 80g, rzodkiewka 30g, kawa z mlekiem 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	109,4	6,2	4,1	12,6	2,9	0,2	2,4
Porcja	607,3	34,6	22,5	70,3	16,4	1,5	13,4

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 250g[G,7], bułka wrocławska 100g[1,7], masło 15g[7], jajko 1 szt.[G,3], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	134,9	4,8	5,2	17,5	3,1	0,4	2,6

Porcja	701,9	25,1	27,4	91,4	16,0	2,3	13,7
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	77,8	2,6	1,1	14,5	12,1	0,06	0,6
Porcja	225,8	7,8	3,4	42,2	35,3	0,2	2,0

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g[G,1,7,9], kopytka z sosem koperkowym 250g[G,1,3,7], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	114,1	2,8	2,1	21,7	2,0	0,1	0,4
Porcja	867,6	21,5	16,7	165,0	15,2	0,6	3,6

Podwieczorek: Bułka maślano-drożdżowa 40g[1,3,7], dżem wiśniowy 30g, sok pomidorowy 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	61,1	1,5	1,4	10,9	6,1	0,3	0,02
Porcja	244,3	6,1	5,9	43,6	24,7	1,5	0,1

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleciną 80g[7], ogórek 80g, kawa z mlekiem 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	116,1	6,5	4,1	13,6	2,5	0,2	2,5
Porcja	621,4	34,8	22,2	73,1	13,5	1,6	13,4

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