

Jadłospis 29.05.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], polędwica wiśniowa 30g[1,6,7,9], sałata 15g[7], pomidor 80g, dynia nasiona 15g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	187,2	7,3	8,8	20,4	1,2	0,5	4,2
Porcja	458,8	18,0	21,7	50,1	3,1	1,4	10,3

II śniadanie: Koktajl owocowy ze szpinakiem i płatkami owsianymi 250g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	96,3	2,8	1,4	19,1	13,7	0,04	0,6
Porcja	240,8	7,0	3,6	47,8	34,4	0,1	1,5

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g[G,7,9], risotto z sosem pomidorowym 200g[G,1,7,9], mizeria 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	95,5	4,1	2,1	15,7	2,0	0,1	0,6
Porcja	678,1	29,5	15,1	111,5	14,4	0,5	4,9

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	140,7	5,8	4,5	19,9	4,2	0,7	0,3
Porcja	197,1	8,2	6,3	27,9	6,0	1,0	0,5

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 55g[7,9], ogórek kiszony 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	153	7,0	8,1	13,8	1,3	0,3	3,4
Porcja	489,6	22,4	26,1	44,4	4,4	1,1	10,9

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łł
100g	187,4	8,4	7,7	22,0	1,1	0,7	3,6
Porcja	553,1	24,8	23,0	64,9	3,2	2,1	10,7

II śniadanie: Koktajl owocowy ze szpinakiem i płatkami owsianymi 250g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	96,3	2,8	1,4	19,1	13,7	0,04	0,6
Porcja	240,8	7,0	3,6	47,8	34,4	0,1	1,5

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g[G,7,9], risotto z sosem pomidorowym 250g[G,1,7,9], mizeria 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	111,1	4,2	2,9	17,7	1,9	0,1	0,8
Porcja	844,8	32,1	22,2	135,0	14,8	0,6	6,4

Podwieczorek: 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

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 70g[7,9], ogórek kiszony 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	159,6	7,7	7,7	15,9	1,2	0,3	3,1
Porcja	590,6	28,6	28,5	59,0	4,5	1,4	11,6

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica wiśniowa 50g[1,6,7,9], sałata 15g[7], pomidor 80g, dynia nasiona 15g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	187,4	8,4	7,7	22,0	1,1	0,7	3,6

Porcja	553,1	24,8	23,0	64,9	3,2	2,1	10,7
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

II śniadanie: Koktajl owocowy ze szpinakiem i płatkami owsianymi 250g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	96,3	2,8	1,4	19,1	13,7	0,04	0,6
Porcja	240,8	7,0	3,6	47,8	34,4	0,1	1,5

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g[G,7,9], risotto z sosem pomidorowym 250g[G,1,7,9], mizeria 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	111,1	4,2	2,9	17,7	1,9	0,1	0,8
Porcja	844,8	32,1	22,2	135,0	14,8	0,6	6,4

Podwieczorek: Bułka wrocławska 60g[1,7], ser kremowy z ziołami 50g[7], pomidor 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	155,2	5,9	4,3	23,6	3,3	0,7	0,4
Porcja	248,4	9,5	7,0	37,8	5,4	1,2	0,7

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 70g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	164,3	7,7	7,5	17,3	1,2	0,4	3,1
Porcja	624,4	29,5	28,6	66,1	4,6	1,6	11,6

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