

Jadłospis 08.06.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z tuńczyka z zieleniną 60g[4,7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	185,5	10,3	7,5	19,7	2,1	0,6	4,0
Porcja	482,5	27,0	19,6	51,4	5,5	1,8	10,4

II śniadanie: Kisiel z malinami 250g[G,1] biszkopty 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	68,2	1,6	0,9	14,5	4,5	0,03	0,2
Porcja	191,2	4,5	2,6	40,7	12,8	0,1	0,8

Obiad: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], sznycel drobiowy 80g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], fasola szparagowa 150g[G], kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	88,1	4,6	1,8	14,1	2,6	0,1	0,2
Porcja	731,7	38,3	15,3	117,3	22,0	0,5	2,1

Podwieczorek: Bułka wrocławska 40g[1,7], polędwica staropolska 30g[1,6,7,9], margaryna miękka 5g[7], papryka czerwona 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	143,1	7,0	4,7	18,9	2,2	0,7	1,1
Porcja	200,3	9,8	6,6	26,5	3,2	1,1	1,6

Kolacja: 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.ł
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

Dieta Mamy – II trymestr

	(kcal)			ogółem			kw.łf
100g	207,7	13,2	8,0	21,6	2,5	0,9	3,9
Porcja	592,0	37,9	22,9	61,8	7,4	2,6	11,3

II śniadanie: Kisiel z malinami 250g[G,1] biszkopty 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	68,2	1,6	0,9	14,5	4,5	0,03	0,2
Porcja	191,2	4,5	2,6	40,7	12,8	0,1	0,8

Obiad: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], sznycel drobiowy 80g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], fasola szparagowa 150g[G], kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	91,8	4,5	1,7	15,3	2,5	0,1	0,2
Porcja	808,7	40,3	15,4	134,8	22,8	0,5	2,1

Podwieczorek: Bułka wrocławska 60g[1,7], polędwica staropolska 30g[1,6,7,9], margaryna miękka 5g[7], papryka czerwona 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	161,9	7,1	4,6	23,6	2,2	0,8	1,1
Porcja	259,1	11,4	7,5	37,9	3,6	1,3	1,8

Kolacja: 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.łf
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

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z tuńczyka z zieleciną 80g[4,7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	212,1	13,1	7,7	23,3	2,5	0,9	3,8

Porcja	625,9	38,8	22,9	68,9	7,5	2,7	11,3
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

II śniadanie: Kisiel z malinami 250g[G,1] biszkopty 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	68,2	1,6	0,9	14,5	4,5	0,03	0,2
Porcja	191,2	4,5	2,6	40,7	12,8	0,1	0,8

Obiad: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], klops drobiowy 80g[G,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], sałata z jogurtem 130g[7], kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	93,1	4,7	1,8	15,1	2,4	0,1	0,2
Porcja	801,0	40,7	15,9	130,0	20,9	0,6	2,4

Podwieczorek: Bułka wrocławska 60g[1,7], polędwica staropolska 30g[1,6,7,9], margaryna miękka 5g[7], ogórek 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	170,8	7,5	5,0	24,5	1,3	0,8	1,2
Porcja	247,8	10,9	7,3	35,6	1,9	1,3	1,8

Kolacja: 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

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