

Jadlospis 11.07.2021

Dieta Mamy – I trymestr

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	121,4	5,8	6,1	11,3	2,8	0,3	3,1
Porcja	576,7	27,9	28,8	53,8	13,6	1,5	14,8

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 koperkowa z ryżem 350g[G,7,9], klops drobiowy 80g[G,D,1,3,7], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], kalafior 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	86,3	5,2	2,0	12,3	1,1	0,1	0,4
Porcja	639,2	39,0	15,1	91,5	8,8	0,7	3,4

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
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], pasta z makreli z zieloną 60g[4,7], masło 15g[7], ogórek kiszony 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	185,3	8,7	7,9	20,3	1,2	1,0	4,0
Porcja	454,2	21,4	19,5	49,9	3,0	2,5	9,8

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.tł
100g	128,1	7,1	5,8	12,3	2,4	0,4	2,8
Porcja	711,5	39,4	32,4	68,8	13,7	2,3	15,9

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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 koperkowa z ryżem 350g[G,7,9], klops drobiowy 80g[G,D,1,3,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], kalafior 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	91,8	5,1	2,5	12,6	1,1	0,1	0,4
Porcja	725,5	40,3	20,4	100,2	9,2	0,7	3,8

Podwieczorek: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynekami 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], pasta z makreli z zieleniną 80g[4,7], masło 15g[7], ogórek kiszony 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	191,7	9,7	7,4	22,2	1,2	0,9	3,4
Porcja	565,6	28,7	22,0	65,6	3,6	2,8	10,3

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z białek 80g[G,3,7], polędwica wiśniowa 30g[1,6,7,9], pomidor 80g, kawa zbożowa 250g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	131,9	7,1	5,7	13,4	2,4	0,4	2,8

Porcja	745,4	40,3	32,5	75,9	13,8	2,5	15,9
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
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 koperkowa z ryżem 350g[G,7,9], klops drobiowy 80g[G,D,1,3,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraczki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	88,7	4,9	2,2	12,8	2,1	0,1	0,4
Porcja	701,1	38,8	17,6	101,7	16,3	0,7	3,9

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], pasta z makreli z zieloną 80g[4,7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	191,4	9,9	7,2	22,5	1,7	0,4	3,6
Porcja	564,7	29,3	21,4	66,4	5,2	1,4	10,8

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, Piec – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie.

Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie