

Jadłospis 14.07.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser topiony 30g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	118,8	4,5	4,8	14,9	3,3	0,5	2,8
Porcja	540,9	20,8	21,9	68,1	15,1	2,4	13,1

II śniadanie: Kefir 200g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	67,6	2,5	1,3	11,7	9,7	0,1	0,7
Porcja	216,4	8,0	4,4	37,6	31,2	0,2	2,5

Obiad: Żurek z ziemniakami 300g[G,1,7,9], naleśniki z serem 2 szt,[S,1,3,7], surówka z drobno tartej marchewki z jabłkiem 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	97,3	4,0	2,9	14,6	4,1	0,1	0,8
Porcja	642,6	26,6	19,3	97,0	26,9	0,7	5,3

Podwieczorek: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem truskawkowy 30g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	275,5	5,8	3,2	56,5	26,2	0,7	0,8
Porcja	192,9	4,1	2,3	39,6	18,4	0,5	0,6

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 55g[7,9], ogórek 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	133,4	5,3	4,7	18,1	3,3	0,7	2,8
Porcja	687,1	27,5	24,4	93,1	17,0	3,7	14,5

II śniadanie: Kefir 200g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	67,6	2,5	1,3	11,7	9,7	0,1	0,7
Porcja	216,4	8,0	4,4	37,6	31,2	0,2	2,5

Obiad: Żurek z ziemniakami 350g[G,1,7,9], naleśniki z serem 2 szt,[S,1,3,7], surówka z drobno tartej marchewki z jabłkiem 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	116,3	5,0	3,0	18,3	4,1	0,1	0,7
Porcja	825,9	35,7	21,3	130,1	29,2	0,8	6,3

Podwieczorek: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem truskawkowy 30g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	61,4	1,6	0,7	12,6	6,7	0,5	0,1
Porcja	245,7	6,7	2,9	50,5	27,0	2,2	0,7

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 70g[7,9], ogórek 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: Płatki owsiane na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser topiony 50g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	133,4	5,3	4,7	18,1	3,3	0,7	2,8

Porcja	687,1	27,5	24,4	93,1	17,0	3,7	14,5
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Kefir 200g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	67,6	2,5	1,3	11,7	9,7	0,1	0,7
Porcja	216,4	8,0	4,4	37,6	31,2	0,2	2,5

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem 350g[G,1,3,7,9], naleśniki z serem 2 szt,[S,1,3,7], surówka z drobno tartej marchewki z jabłkiem 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g							
Porcja	728,7	35,0	22,5	102,4	25,7	0,8	6,6

Podwieczorek: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem truskawkowy 30g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	61,4	1,6	0,7	12,6	6,7	0,5	0,1
Porcja	245,7	6,7	2,9	50,5	27,0	2,2	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