

Jadłospis 17.07.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], masło 15[7], polędwica staropolska 50g[1,6,7,9], sałata 15g, pomidor 80g, słonecznik nasiona 15g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	183,2	8,2	8,8	19,1	1,2	0,6	3,7
Porcja	485,6	21,8	23,4	50,6	3,4	1,8	10,0

II śniadanie: 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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], pulpet drobiowy w sosie jarzynowym 100g[G,1,3,7,9], ryż 100g[G], surówka z marchwi i jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	93,9	5,1	1,7	15,4	2,6	0,1	0,3
Porcja	667,2	36,9	12,2	109,6	18,6	0,9	2,7

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 karkówki 60g[7,9], ogórek kiszony 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	224,1	9,7	12,8	18,6	1,3	1,1	5,7
Porcja	526,6	22,9	30,2	43,8	3,2	2,5	13,5

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.tł
100g	188,1	8,2	8,1	22,1	1,1	0,7	3,4
Porcja	554,9	24,3	23,9	65,2	3,4	2,1	10,1

II śniadanie: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], pulpet drobiowy w sosie jarzynowym 100g[G,1,3,7,9], ryż 140g[G], surówka z marchwi i jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	108,9	5,2	2,5	17,2	2,5	0,1	0,5
Porcja	816,8	39,0	19,2	129,4	19,1	0,9	4,2

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.tł
100g	159,9	6,1	4,4	24,5	3,9	0,7	0,4
Porcja	255,9	9,8	7,1	39,3	6,3	1,2	0,7

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	223,4	10,2	11,7	20,4	1,1	1,0	5,1
Porcja	636,9	29,1	33,6	58,4	3,3	2,9	14,8

Dieta Mamy – okres laktacji

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	188,1	8,2	8,1	22,1	1,1	0,7	3,4

Porcja	554,9	24,3	23,9	65,2	3,4	2,1	10,1
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

II śniadanie: Jabłko pieczone z twarożkiem i rodzynkami 1 szt.[Piec,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], pulpet drobiowy w sosie jarzynowym 100g[G,1,3,7,9], ryż 140g[G], surówka z marchwi i jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	108,9	5,2	2,5	17,2	2,5	0,1	0,5
Porcja	816,8	39,0	19,2	129,4	19,1	0,9	4,2

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 karkówki 80g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	227,9	10,1	11,4	22,4	1,5	0,5	5,1
Porcja	672,4	29,8	33,7	66,3	4,6	1,6	14,9

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