

Jadłospis 11.09.2021

Dieta Mamy – I trymestr

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	195,4	7,3	8,8	22,4	3,3	0,5	4,2
Porcja	478,8	18,0	21,7	55,1	8,1	1,4	10,3

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: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], potrawka ze schabu 80g[G,D,1,7], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], marchew z groszkiem 150g[G,D,1,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	91,0	4,3	2,1	14,5	1,9	0,1	0,5
Porcja	673,5	32,0	15,8	107,8	14,2	0,6	4,0

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 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

	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.łf
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: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
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: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], potrawka ze schabu 100g[G,D,1,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchew z groszkiem 150g[G,D,1,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	101,3	4,7	2,6	15,4	1,8	0,1	0,5
Porcja	821,3	38,6	21,8	125,3	15,0	0,7	4,8

Podwieczorek: Bułka wrocławska 40g[1,7], ser kremowy z ziołami 50g[7], papryka czerwona 50g, sok warzywno - owocowy 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	54,0	1,9	1,2	9,1	4,1	0,2	0,1
Porcja	237,6	8,4	5,4	40,4	17,9	1,0	0,5

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.łf
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 górska 50g[1,6,7,9], sałata 15g, pomidor 80g, dynia nasiona 15g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
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: Jabłko pieczone z twarożkiem i rodzynkami 1 szt.[Piec7]

	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: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], potrawka ze schabu 100g[G,D,1,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchew z groszkiem 150g[G,D,1,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	101,3	4,7	2,6	15,4	1,8	0,1	0,5
Porcja	821,3	38,6	21,8	125,3	15,0	0,7	4,8

Podwieczorek: Bułka wrocławska 40g[1,7], ser kremowy z ziołami 50g[7], pomidor 50g, sok warzywno - owocowy 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	52,2	1,8	1,2	8,8	3,8	0,2	0,1
Porcja	230,1	8,2	5,3	38,9	17,0	1,0	0,5

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.tł
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