

Jadłospis 19.09.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser ziarnisty 1 szt.[7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	107,2	6,2	4,6	10,5	3,3	0,4	2,8
Porcja	552,1	32,0	24,1	54,1	17,4	2,5	14,8

II śniadanie: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica wiśniowa 30g[1,6,9,10], ogórek 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	151,1	7,4	5,1	19,4	1,2	0,8	1,2
Porcja	188,9	9,3	6,4	24,3	1,5	1,1	1,6

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 350g[G,7,9], filet z kurczaka 70g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], mizeria z jogurtem 150g[7], kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	80,3	4,1	1,9	12,1	2,6	0,1	0,3
Porcja	658,5	34,1	15,8	99,4	22,0	0,6	2,6

Podwieczorek: 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

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], pasta jajeczna z zieleniną 60g[G,7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	197,6	8,5	9,6	19,7	1,1	0,5	4,7
Porcja	484,2	21,0	23,7	48,3	2,9	1,4	11,7

Dieta Mamy – II trymestr

	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.łf
100g	123,0	6,1	4,3	15,5	3,1	0,5	2,6
Porcja	701,1	34,5	24,6	88,6	18,0	2,9	14,9

II śniadanie: Bułka wrocławska 60g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica wiśniowa 30g[1,6,9,10], ogórek 50g

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

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 350g[G,7,9], filet z kurczaka 90g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], mizeria z jogurtem 150g[7], kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	81,5	4,4	1,9	12,1	2,5	0,1	0,3
Porcja	725,9	39,6	17,0	108,3	22,6	0,6	3,3

Podwieczorek: 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

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	197,1	8,8	8,8	21,3	1,0	0,6	4,2
Porcja	581,5	26,0	26,1	63,0	3,0	1,8	12,4

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser ziarnisty 1 szt.[7], miód 1 szt. pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	126,7	6,1	4,2	16,5	3,1	0,5	2,5

Porcja	735,0	35,4	24,6	95,7	18,1	3,0	14,9
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Bułka wrocławska 60g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica wiśniowa 30g[1,6,9,10], ogórek 50g

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

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 350g[G,7,9], filet z kurczaka duszony w jarzynach 90g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], mizeria z jogurtem 150g[7], kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	79,8	4,5	1,7	12,1	2,8	0,1	0,3
Porcja	711,0	40,4	15,7	107,9	25,1	0,6	2,8

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

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

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	197,1	8,8	8,8	21,3	1,0	0,6	4,2
Porcja	581,5	26,0	26,1	63,0	3,0	1,8	12,4

Alergeny występujące w posiłkach: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzechy 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