

Jadłospis 25.10.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Ryż na mleku 250g[G,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	117,4	4,3	4,5	15,4	3,2	0,5	2,8
Porcja	534,5	19,8	20,6	70,1	15,0	2,4	12,8

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], brzoskwinowy 30g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	241,1	5,1	2,8	49,5	22,2	0,6	0,7
Porcja	192,9	4,1	2,3	39,6	17,8	0,5	0,6

Obiad: Żurek z ziemniakami 300g[G,1,7,9], klops drobiowy 80g[G,D,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], bukiet jarzyn 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	95,6	5,9	2,4	13,3	1,8	0,1	0,4
Porcja	659,8	40,8	17,2	91,9	12,7	0,6	3,4

Podwieczorek: Makaron z jabłkami i cynamonem 150g[G,D,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	150,5	3,8	1,2	32,2	9,8	0,0	0,2
Porcja	225,8	5,8	1,8	48,4	14,7	0,0	0,4

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica wiśniowa 30g[1,6,7,9], sałatka jarzynowa 100g[7,9], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	242,1	7,5	10,5	32,1	6,6	0,8	4,3
Porcja	544,7	17,0	23,7	72,2	15,0	2,0	9,8

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: Ryż na mleku 250g[G,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	132,1	5,1	4,4	18,4	3,2	0,7	2,7
Porcja	680,7	26,4	23,1	95,0	16,8	3,7	14,2

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem brzoskwiniowy 30g, sok wielowarzywny 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	59,9	1,6	0,7	12,2	6,4	0,5	0,1
Porcja	245,7	6,8	2,9	50,4	26,4	2,2	0,7

Obiad: Żurek z ziemniakami 350g[G,1,7,9], klops drobiowy 80g[G,D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], bukiet jarzyn 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	97,6	5,5	2,2	14,7	1,7	0,1	0,4
Porcja	771,2	43,9	17,4	116,6	13,6	0,6	3,4

Podwieczorek: Makaron z jabłkami i cynamonem 150g[G,D,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	150,5	3,8	1,2	32,2	9,8	0,0	0,2
Porcja	225,8	5,8	1,8	48,4	14,7	0,0	0,4

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], polędwica wiśniowa 50g[1,6,7,9], sałatka jarzynowa 100g[7,9], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	243,7	8,2	10,4	31,7	5,5	1,1	3,7
Porcja	670,3	22,8	28,8	87,2	15,2	2,9	10,4

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Ryż na mleku 250g[G,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	132,1	5,1	4,4	18,4	3,2	0,7	2,7
Porcja	680,7	26,4	23,1	95,0	16,8	3,7	14,2

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem brzoskwinowy 30g, sok wielowarzywny 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	59,9	1,6	0,7	12,2	6,4	0,5	0,1
Porcja	245,7	6,8	2,9	50,4	26,4	2,2	0,7

Obiad: Żurek z ziemniakami 350g[G,1,7,9], klops drobiowy 80g[G,D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], bukiet jarzyn 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	97,6	5,5	2,2	14,7	1,7	0,1	0,4
Porcja	771,2	43,9	17,4	116,6	13,6	0,6	3,4

Podwieczorek: Makaron z jabłkami i cynamonem 150g[G,D,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	150,5	3,8	1,2	32,2	9,8	0,0	0,2
Porcja	225,8	5,8	1,8	48,4	14,7	0,0	0,4

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], polędwica wiśniowa 50g[1,6,7,9], sałatka jarzynowa 100g[7,9], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	243,7	8,2	10,4	31,7	5,5	1,1	3,7
Porcja	670,3	22,8	28,8	87,2	15,2	2,9	10,4

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Ryż na mleku 250g[G,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	132,1	5,1	4,4	18,4	3,2	0,7	2,7
Porcja	680,7	26,4	23,1	95,0	16,8	3,7	14,2

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem brzoskwinowy 30g, sok wielowarzywny 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	59,9	1,6	0,7	12,2	6,4	0,5	0,1
Porcja	245,7	6,8	2,9	50,4	26,4	2,2	0,7

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą manną 350g[G,1,7,9], klops drobiowy 80g[G,D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	89,7	4,9	2,1	13,4	1,6	0,1	0,3
Porcja	709,2	39,2	16,6	106,5	13,3	0,8	3,1

Podwieczorek: Makaron z jabłkami i cynamonem 150g[G,D,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	150,5	3,8	1,2	32,2	9,8	0,0	0,2
Porcja	225,8	5,8	1,8	48,4	14,7	0,0	0,4

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica wiśniowa 50g[1,6,7,9], sałatka jarzynowa 100g[7,9], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	247,1	8,3	10,1	33,1	5,3	1,1	3,6
Porcja	704,2	23,7	28,8	94,3	15,3	3,0	10,4

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