

Jadlospis 29.11.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], pasztet pieczony 50g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], sałata masłowa 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	185,4	6,0	8,3	22,3	3,2	0,6	4,3
Porcja	463,5	15,1	20,8	55,9	8,0	1,7	10,8

II śniadanie: Koktajl owocowy ze szpinakiem i płatkami owsianymi 250g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	88,5	2,7	1,4	17,2	12,2	0,04	0,6
Porcja	221,4	6,8	3,5	43,1	30,6	0,1	1,5

Obiad: Żurek z ziemniakami 350g[G,1,7,9], gołąbki z sosem pomidorowym 2 szt.[G,1,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	102,9	4,1	2,1	17,6	2,2	0,1	0,6
Porcja	679,4	27,0	14,4	116,4	14,7	0,4	4,4

Podwieczorek: Bułka wrocławska 40g[1,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica sopocka 30g[1,6,7,9], pomidor 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	155,0	6,7	5,7	19,6	1,7	0,8	1,4
Porcja	193,8	8,4	7,2	24,5	2,2	1,0	1,8

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleciną 60g[7], papryka czerwona 80g, kawa z mlekiem 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	111,9	6,2	4,6	11,7	3,7	0,2	2,8
Porcja	531,7	29,8	22,0	56,0	17,6	1,2	13,4

Dieta Mamy – II trymestr

	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.tł
100g	185,3	6,8	8,1	22,3	1,0	0,7	3,9
Porcja	556,0	20,4	24,2	67,0	3,1	2,3	11,8

II śniadanie: Koktajl owocowy ze szpinakiem i płatkami owsianymi 250g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	88,5	2,7	1,4	17,2	12,2	0,04	0,6
Porcja	221,4	6,8	3,5	43,1	30,6	0,1	1,5

Obiad: Żurek z ziemniakami 350g[G,1,7,9], gołąbki z sosem pomidorowym 2 szt.[G,1,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	119,6	4,5	3,1	19,2	2,5	0,1	0,8
Porcja	849,5	32,1	22,4	136,7	17,8	0,5	6,3

Podwieczorek: Bułka wrocławska 60g[1,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica sopocka 30g[1,6,7,9], pomidor 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	169,5	7,1	4,9	24,6	1,7	0,7	1,2
Porcja	245,9	10,4	7,2	35,8	2,6	1,1	1,8

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną 80g[7], papryka czerwona 80g, kawa z mlekiem 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	119,5	6,8	4,4	13,6	3,4	0,2	2,6
Porcja	627,4	36,0	23,5	71,4	18,3	1,5	14,0

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasztet pieczony 70g[1,3,6,7,9], sałata masłowa 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	185,3	6,8	8,1	22,3	1,0	0,7	3,9

Porcja	556,0	20,4	24,2	67,0	3,1	2,3	11,8
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

II śniadanie: Koktajl owocowy ze szpinakiem i płatkami owsianymi 250g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	88,5	2,7	1,4	17,2	12,2	0,04	0,6
Porcja	221,4	6,8	3,5	43,1	30,6	0,1	1,5

Obiad: Żurek z ziemniakami 350g[G,1,7,9], risotto z sosem pomidorowym 250g[G,1,7,9], marchew mini 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	112,1	4,1	2,9	18,3	2,5	0,1	0,8
Porcja	852,4	31,2	22,5	139,4	19,1	0,7	6,3

Podwieczorek: Bułka wrocławska 60g[1,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica sopocka 30g[1,6,7,9], pomidor 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	169,5	7,1	4,9	24,6	1,7	0,7	1,2
Porcja	245,9	10,4	7,2	35,8	2,6	1,1	1,8

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleciną 80g[7], ogórek 80g, kawa z mlekiem 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	120,9	6,8	4,3	14,1	2,9	0,3	2,6
Porcja	646,9	36,5	23,2	75,5	15,9	1,7	14,0

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