

Jadłospis 11.05.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica drobiowa 30g[1,6,7,9], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	120,0	5,1	4,7	14,9	2,2	0,3	2,7
Porcja	486,0	20,5	19,1	60,5	9,2	1,5	11,0

II śniadanie: Bułka wrocławska 30g[1,3,7], sałatka z mozzarellą, pomidorami i bazylią 50g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	257,6	13,5	11,6	26,0	2,8	1,0	4,6
Porcja	206,1	10,8	9,3	20,8	2,3	0,8	3,7

Obiad: Żurek z ziemniakami 300g[G,1,7,9], gołąbki z sosem pomidorowym 2szt.[G,1,7,9], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	121,3	4,8	2,7	20,2	2,6	0,1	0,8
Porcja	667,6	26,8	15,2	111,5	14,4	0,4	4,9

Podwieczorek: Kisiel z truskawkami 150g[G,1], biszkopty 15g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	117,1	1,1	0,9	26,5	16,8	0,06	0,2
Porcja	193,2	1,9	1,5	43,8	27,8	0,1	0,4

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], twaróg z zieleniną i rzodkiewką 70g[7], masło 15g[7], papryka czerwona 80g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	108,1	5,3	4,3	12,5	4,5	0,2	2,6
Porcja 485	524,1	25,9	20,9	60,9	21,9	1,1	12,7

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.tł
100g	127,4	5,9	4,3	16,7	2,3	0,4	2,3
Porcja	643,4	30,2	22,1	84,7	11,8	2,2	12,1

II śniadanie: Bułka wrocławska 30g[1,3,7], sałatka z mozzarellą, pomidorami i bazylią 70g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	254,5	13,5	12,9	22,1	3	1	4,8
Porcja	254,5	13,5	12,9	22,1	3	1	4,8

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	111,3	4,4	2,1	19,5	2,3	0,1	0,6
Porcja	801,9	32,1	15,5	140,4	17,2	0,4	4,8

Podwieczorek: Kisiel z truskawkami 200g[G,1], biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	107,6	1,1	0,8	24,1	15,2	0,04	0,2
Porcja	236,8	2,5	1,9	53,2	33,5	0,1	0,5

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], twaróg z rzodkiewką i zieleniną 90g[7], masło 15g[7], papryka czerwona 80g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	122,0	6,7	4,3	14,5	4,4	0,2	2,6
Porcja	652,7	36,3	23,5	77,7	23,8	1,5	14,0

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica drobiowa 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	131,5	6,0	4,3	17,8	2,3	0,4	2,3

Porcja	677,3	31,1	22,2	91,8	11,9	2,3	12,1
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Bułka wrocławska 30g[1,3,7], sałatka z mozzarellą, pomidorami i bazylią 70g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	254,5	13,5	12,9	22,1	3	1	4,8
Porcja	254,5	13,5	12,9	22,1	3	1	4,8

Obiad: Żurek z ziemniakami 350g[G,1,7,9], risotto z sosem pomidorowym 200g[G,1,7,9] mizeria 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	115,9	4,3	3,0	18,5	1,6	0,1	0,8
Porcja	823,0	30,8	21,6	131,4	11,9	0,4	6,0

Podwieczorek: Kisiel z truskawkami 200g[G,1], biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	107,6	1,1	0,8	24,1	15,2	0,04	0,2
Porcja	236,8	2,5	1,9	53,2	33,5	0,1	0,5

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], twaróg z zieleciną 90g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	122,7	6,7	4,2	14,8	4,0	0,3	2,5
Porcja	669,2	36,6	23,3	81,1	22,0	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