

Jadłospis 30.05.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 200g[G,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 30g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	125,3	4,4	5,2	15,5	2,2	0,3	2,8
Porcja	507,7	18,1	21,4	63,0	9,1	1,5	11,7

II śniadanie: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy zielony 30g[7], pomidor 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	159,5	8,0	5,1	21,3	2,3	0,8	2,6
Porcja	191,5	9,6	6,1	25,6	2,8	1,0	3,2

Obiad: Zupa przecierana z grzankami 300g[G,1,7,9], risotto z sosem pomidorowym 150g[G,1,7], sałata zielona z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	110,6	4,4	3,1	17,1	1,8	0,1	0,7
Porcja	652,8	26,3	18,5	100,6	10,9	0,5	4,2

Podwieczorek: 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

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 55g[7,9], papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	219,1	9,9	11,5	20,6	3,0	0,4	4,7
Porcja	504,1	22,9	26,5	47,4	6,9	1,1	11,0

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.tł
100g	136,3	5,1	5,4	17,3	2,0	0,4	2,7
Porcja	620,2	23,5	24,8	79,1	9,2	2,1	12,7

II śniadanie: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy zielony 30g[7], pomidor 50g, sok bobo fruit 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	84,1	3,6	2,1	13,1	5,1	0,3	1,1
Porcja	244,0	10,7	6,2	38,0	14,7	1,0	3,2

Obiad: Zupa przecierana z grzankami 350g[G,1,7,9], risotto z sosem pomidorowym 200g[G,1,7], sałata zielona z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	113,4	4,4	2,8	18,4	1,6	0,1	0,6
Porcja	805,5	31,5	20,0	130,8	11,5	07	4,7

Podwieczorek: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	78,7	2,4	0,8	16,2	11,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	35,9	0,1	1,1

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 70g[7,9], papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	220,0	10,5	10,4	22,5	2,5	0,5	4,2
Porcja	605,0	29,1	28,8	62,0	7,0	1,4	11,6

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 200g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 50g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	140,6	5,2	5,3	18,5	2,0	0,4	2,7

Porcja	654,1	24,4	24,8	86,2	9,3	2,2	12,7
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

II śniadanie: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy zielony 30g[7], pomidor 50g, sok bobo fruit 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	84,1	3,6	2,1	13,1	5,1	0,3	1,1
Porcja	244,0	10,7	6,2	38,0	14,7	1,0	3,2

Obiad: Zupa przecierana z grzankami 350g[G,1,7,9], risotto z sosem pomidorowym 200g[G,1,7], sałata zielona z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	113,4	4,4	2,8	18,4	1,6	0,1	0,6
Porcja	805,5	31,5	20,0	130,8	11,5	07	4,7

Podwieczorek: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	78,7	2,4	0,8	16,2	11,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	35,9	0,1	1,1

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 70g[7,9], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	219,9	10,4	10,0	23,4	1,9	0,5	4,1
Porcja	626,8	29,7	28,6	66,7	5,6	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