

Jadłospis 31.05.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], pasta jajeczna z zieleniną 80g[G,3,7], masło 15g[7], ogórek 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	115,4	5,4	5,5	11,2	3,5	0,3	2,8
Porcja	571,6	26,9	27,6	55,7	17,5	1,5	14,1

II śniadanie: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], dżem truskawkowy 30g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	275,5	5,8	3,2	56,5	26,2	0,7	0,8
Porcja	192,9	4,1	2,3	39,6	18,4	0,5	0,6

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 300g[G,1,7,9], pieczeń rzymska 60g[P,1,3,7], ziemniaki puree 150g[G,7], marchew z groszkiem 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	98,2	4,3	3,4	13,3	2,4	0,1	1,1
Porcja	658,5	29,3	23,2	89,5	16,1	0,8	7,1

Podwieczorek: Serek ziarnisty 200g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	101,0	12,3	4,3	3,3	3,3	1,0	2,6
Porcja	202,0	24,6	8,6	6,6	6,6	2,0	5,2

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], szynka wieśniowa 30g[1,6,7,9], sałatka z pomidorem i nasionami słonecznika 50g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	270,7	8,6	16,5	23,6	1,2	0,7	5,7
Porcja	473,8	15,2	28,9	41,4	2,1	1,3	10,0

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.tł
100g	122,1	5,5	5,3	13,3	3,3	0,3	2,7
Porcja	640,9	29,3	28,1	70,3	17,6	1,8	14,2

II śniadanie: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], dżem truskawkowy 30g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	61,4	1,6	0,7	12,6	6,7	0,5	0,1
Porcja	245,7	6,7	2,9	50,5	27,0	2,2	0,7

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 350g[G,1,7,9], pieczeń rzymska 80g[P,1,3,7], ziemniaki puree 200g[G,7], marchew z groszkiem 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	98,7	4,4	3,3	13,5	2,2	0,1	1,1
Porcja	779,8	35,2	26,4	107,2	17,4	0,8	8,4

Podwieczorek: Serek ziarnisty 200g[7], chałka drożdżowa 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	118,2	11,8	4,6	7,3	3,7	0,9	2,6
Porcja	260,2	26,1	10,2	16,1	8,3	2,0	5,9

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], szynka wieśniowa 50g[1,6,7,9], sałatka z pomidorem i nasionami słonecznika 60g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	246,4	9,4	13,2	24,0	1,1	0,8	4,4
Porcja	579,1	22,3	31,2	56,5	2,5	1,9	10,5

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta jajeczna z zieloną 80g[G,3,7], masło 15g[7], ogórek 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	126,1	5,6	5,2	14,4	3,3	0,3	2,6

Porcja	674,8	30,3	28,2	77,4	17,7	1,9	14,2
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], dżem truskawkowy 30g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	61,4	1,6	0,7	12,6	6,7	0,5	0,1
Porcja	245,7	6,7	2,9	50,5	27,0	2,2	0,7

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 350g[G,1,7,9], pieczeń rzymska 80g[P,1,3,7], ziemniaki puree 200g[G,7], marchew z groszkiem 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	98,7	4,4	3,3	13,5	2,2	0,1	1,1
Porcja	779,8	35,2	26,4	107,2	17,4	0,8	8,4

Podwieczorek: Serek ziarnisty 200g[7], chałka drożdżowa 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	118,2	11,8	4,6	7,3	3,7	0,9	2,6
Porcja	260,2	26,1	10,2	16,1	8,3	2,0	5,9

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], szynka wieśniowa 50g[1,6,7,9], sałatka z pomidorem i nasionami słonecznika 60g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	251,1	9,5	12,7	26,1	1,1	0,8	4,3
Porcja	615,3	23,4	31,3	64,0	2,6	2,1	10,6

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