

Jadłospis 25.06.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt.[G,1,6,7,9,10]
keczup 15g[9,10], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	198,3	6,1	12,4	16,2	1,6	0,8	5,5
Porcja	575,1	17,8	36,2	47,1	4,7	2,6	16,0

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	158,3	7,9	5,0	21,0	1,7	0,8	2,6
Porcja	190,0	9,5	6,0	25,2	2,1	1,0	3,2

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300g[G,1,7,9], kurczak pieczony 100g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], mizeria 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	78,0	4,4	2,8	9,4	2,0	0,1	0,7
Porcja	624,2	35,3	22,5	75,3	16,3	0,6	5,8

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	77,8	2,6	1,1	14,5	12,1	0,06	0,6
Porcja	225,8	7,8	3,4	42,2	35,3	0,2	2,0

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], sałatka ryżowa z szynką drobiową 100g[1,6,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	242,1	8,0	8,6	34,3	1,8	0,9	4,3
Porcja	496,5	16,4	17,8	70,5	3,8	1,9	8,9

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.tł
100g	207,6	6,3	11,4	19,3	1,5	0,9	5,0
Porcja	664,4	20,3	36,7	61,8	4,8	2,9	16,1

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	83,6	3,6	2,1	12,9	4,8	0,3	1,1
Porcja	242,5	10,6	6,2	37,6	14,0	1,0	3,2

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], kurczak pieczony 100g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], mizeria 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	83,5	4,1	3,2	10,1	1,8	0,1	0,7
Porcja	751,8	37,5	28,8	91,4	16,9	0,6	6,7

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	77,8	2,6	1,1	14,5	12,1	0,06	0,6
Porcja	225,8	7,8	3,4	42,2	35,3	0,2	2,0

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], sałatka ryżowa z szynką drobiową 100g[1,6,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	240,7	8,0	7,7	36,2	1,6	0,9	3,8
Porcja	565,8	18,9	18,3	85,1	3,9	2,2	9,0

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt[G,1,6,7,9,10], keczup 15g[9,10], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	205,5	6,4	11,1	20,8	1,4	0,9	4,8

Porcja	678,3	21,2	36,7	68,9	4,9	3,1	16,1
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	83,6	3,6	2,1	12,9	4,8	0,3	1,1
Porcja	242,5	10,6	6,2	37,6	14,0	1,0	3,2

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], kurczak pieczony 100g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], mizeria 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	83,5	4,1	3,2	10,1	1,8	0,1	0,7
Porcja	751,8	37,5	28,8	91,4	16,9	0,6	6,7

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	77,8	2,6	1,1	14,5	12,1	0,06	0,6
Porcja	225,8	7,8	3,4	42,2	35,3	0,2	2,0

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], sałatka ryżowa z szynką drobiową 100g[1,6,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	244,2	8,0	7,7	37,1	1,1	0,9	3,8
Porcja	574,0	18,8	18,2	87,2	2,6	2,2	9,0

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