

Jadłospis 30.06.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], polędwica sopocka 30g[1,6,9,10], jajko 1 szt.[G,3], masło 15g[7], pomidor 80g, sałata 30g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	162,5	7,4	7,0	18,0	2,7	0,5	3,6
Porcja	479,4	22,0	20,7	53,2	8,1	1,7	10,8

II śniadanie: Wafle z masą owocową 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	363,5	0,9	18,3	48,4	30,0	0,0	4,3
Porcja	192,7	0,3	9,7	25,7	15,9	0,0	2,3

Obiad: Kapuśniak z ziemniakami 300g[G,1,9], gulasz drobiowy 60g[D,1,7], kasza jęczmienna 100g[G,1], sałata z jogurtem 130g[7], kompot z czerwonych owoców

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	99,7	5,4	2,1	15,8	2,6	0,1	0,2
Porcja	688,5	37,7	14,7	109,3	18,4	0,7	1,8

Podwieczorek: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], kurczak gotowany 30g[1,6,9,10], sałata masłowa 15g, ogórek 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	147,6	7,2	4,4	20,2	1,2	0,8	1,1
Porcja	221,4	10,9	6,6	30,3	1,9	1,3	1,6

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], ser żółty 30g[7], masło 15g[7], sałata 15g, papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	192,5	7,1	9,0	21,5	1,9	0,6	5,4
Porcja	442,9	16,5	20,8	49,6	4,4	1,6	12,6

Dieta Mamy – II trymestr

	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.tł
100g	166,2	8,3	6,3	19,7	2,3	0,6	3,2
Porcja	573,7	28,9	22,0	68,0	8,2	2,3	11,2

II śniadanie: Wafle z masą owocową 40g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	394,6	0,6	22,8	46,1	29,8	0,0	5,6
Porcja	236,8	0,4	13,7	27,7	17,9	0,0	3,4

Obiad: Kapuśniak z ziemniakami 350g[G,1,9], gulasz drobiowy 80g[D,1,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], sałata z jogurtem 130g[7], kompot z czerwonych owoców

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	102,3	5,5	1,9	16,7	2,4	0,1	0,2
Porcja	818,5	44,7	15,5	134,2	19,3	0,8	2,0

Podwieczorek: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], kurczak gotowany 30g[1,6,9,10], sałata masłowa 15g, ogórek 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	147,6	7,2	4,4	20,2	1,2	0,8	1,1
Porcja	221,4	10,9	6,6	30,3	1,9	1,3	1,6

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], sałata 15g, papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	205,6	8,7	9,2	22,9	1,6	0,8	5,5
Porcja	575,8	24,6	25,9	64,2	4,5	2,4	15,5

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica drobiowa 50g[1,6,9,10], jajko 1 szt.[G,3], masło 15g[7], pomidor 80g, sałata 30g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	166,2	8,3	6,3	19,7	2,3	0,6	3,2

Porcja	573,7	28,9	22,0	68,0	8,2	2,3	11,2
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

II śniadanie: Wafle z masą owocową 40g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	394,6	0,6	22,8	46,1	29,8	0,0	5,6
Porcja	236,8	0,4	13,7	27,7	17,9	0,0	3,4

Obiad: Zupa przecierana z grzankami 350g[G,1,3,9], gulasz drobiowy 80g[D,1,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], sałata z jogurtem 130g[7], kompot z czerwonych owoców

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	110,3	5,4	2,5	17,2	1,9	0,1	0,3
Porcja	882,5	43,7	20,7	138,2	15,3	0,6	2,4

Podwieczorek: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], kurczak gotowany 30g[1,6,9,10], sałata masłowa 15g, ogórek 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	147,6	7,2	4,4	20,2	1,2	0,8	1,1
Porcja	221,4	10,9	6,6	30,3	1,9	1,3	1,6

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], sałata 15g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	201,3	8,6	9,1	22,1	1,1	0,8	5,5
Porcja	563,8	24,3	25,6	61,8	3,1	2,5	15,5

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