

Jadłospis 08.07.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony 30g[7], masło 15g[7], papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	134,8	4,0	6,5	15,8	3,1	0,3	3,8
Porcja	546,0	16,3	26,4	64,0	12,5	1,3	15,7

II śniadanie: 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.łł
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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300g[G,1,7,9], pierogi ruskie 250g [G,1,3,7], drobno tarta marchewka z jabłkiem i olejem rzepakowym 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	99,1	3,6	1,5	18,8	3,6	0,1	0,3
Porcja	704,0	25,6	10,7	133,9	26,0	0,7	2,7

Podwieczorek: Budyń waniliowy 150g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	137,1	3,4	2,0	26,3	16,7	0,1	1,2
Porcja	205,6	5,2	3,0	39,5	25,1	0,2	1,8

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], sałatka z kurczakiem i warzywami 100g[P], masło 15g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	288,7	14,5	15,2	25,2	3,1	0,5	5,3
Porcja	563,1	28,4	29,8	49,2	6,2	1,0	10,4

Dieta Mamy – II trymestr

	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.łf
100g	151,5	4,4	6,9	18,5	2,8	0,4	4,1
Porcja	704,6	20,9	32,3	86,3	13,2	2,0	19,2

II śniadanie: 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.łf
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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 350g[G,1,7,9], pierogi ruskie 300g [G,1,3,7], drobno tarta marchewka z jabłkiem i olejem rzepakowym 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	105,6	3,7	2,1	18,8	3,4	0,1	0,4
Porcja	855,5	30,3	17,4	152,5	28,3	0,7	4,0

Podwieczorek: Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	98,3	2,9	1,7	17,8	11,7	0,08	1,0
Porcja	231,1	6,9	4,0	41,9	27,6	0,2	2,4

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], sałatka z kurczakiem i warzywami 100g[P], masło 15g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	281,1	13,7	13,4	28,3	2,8	0,6	4,6
Porcja	632,4	30,9	30,3	63,8	6,3	1,4	10,5

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony 50g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	148,6	4,4	6,9	18,0	2,1	0,4	4,1

Porcja	691,0	20,6	32,1	83,9	9,6	2,0	19,2
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

II śniadanie: 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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 350g[G,1,7,9], pierogi ruskie 300g [G,1,3,7], drobno tarta marchewka z jabłkiem i olejem rzepakowym 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	105,6	3,7	2,1	18,8	3,4	0,1	0,4
Porcja	855,5	30,3	17,4	152,5	28,3	0,7	4,0

Podwieczorek: Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	98,3	2,9	1,7	17,8	11,7	0,08	1,0
Porcja	231,1	6,9	4,0	41,9	27,6	0,2	2,4

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], sałatka z kurczakiem i warzywami 100g[P], masło 15g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	276,7	13,2	12,8	28,7	1,7	0,6	4,4
Porcja	650,3	31,1	30,1	67,6	4,1	1,5	10,5

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