

Jadlospis 11.07.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną 60g[7], rzodkiewka 30g, pomidor 80g, kawa z mlekiem 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	104,6	5,4	4,2	11,7	4,1	0,2	2,5
Porcja	528,3	27,6	21,3	59,2	21,1	1,2	13,0

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica drobiowa 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: Zupa ogórkowa z ryżem 350g [G,7,9], spaghetti po bolońsku 150g[G,1,3,7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	95,2	4,5	3,8	11,6	2,4	0,3	1,1
Porcja	571,5	27,2	23,3	69,6	14,9	2,2	6,9

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	153	7,0	8,1	13,8	1,3	0,3	3,4
Porcja	489,6	22,4	26,1	44,4	4,4	1,1	10,9

Dieta Mamy – II trymestr

	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.ł
100g	113,3	6,3	4,1	13,3	3,9	0,2	2,4
Porcja	640,7	36,0	23,3	75,3	22,4	1,5	14,0

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica drobiowa 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: Zupa ogórkowa z ryżem 350g [G,7,9], spaghetti po bolońsku 200g[G,1,3,7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	114,4	5,4	5,0	12,9	2,3	0,3	1,4
Porcja	744,0	35,4	32,7	84,1	15,0	2,5	9,4

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	159,6	7,7	7,7	15,9	1,2	0,3	3,1
Porcja	590,6	28,6	28,5	59,0	4,5	1,4	11,6

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną 90g[7], pomidor 80g, kawa z mlekiem 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	122,7	6,7	4,2	14,8	4,0	0,3	2,5

Porcja	669,2	36,6	23,3	81,1	22,0	1,7	14,0
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica drobiowa 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: Zupa ryżowa 350g[G,7,9], makaron spaghetti po bolońsku 200g[G,1,3,7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	114,1	6,1	4,2	13,8	2,0	0,1	1,3
Porcja	741,6	39,6	27,7	90,3	13,2	1,0	8,8

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	164,3	7,7	7,5	17,3	1,2	0,4	3,1
Porcja	624,4	29,5	28,6	66,1	4,6	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. Orzechy 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