

Jadłospis 12.07.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 30g[7], masło 15g[7], sałata 15g, papryka czerwona 80g, kakao 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	120,2	5,1	5,6	12,9	4,1	0,3	3,3
Porcja	553,0	23,3	25,8	59,5	19,0	1,7	15,6

II śniadanie: 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

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], sznycel drobiowy 70g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	88,4	5,1	2,4	12,1	1,4	0,1	0,4
Porcja	627,8	36,3	17,2	86,2	10,2	0,5	3,3

Podwieczorek: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], dżem brzoskwinowy 15g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	51,6	1,5	0,6	10,4	4,7	0,5	0,1
Porcja	193,5	5,9	2,4	39,3	17,8	2,1	0,6

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	178,3	7,8	7,8	19,7	2,9	0,6	4,1
Porcja	472,5	20,9	20,7	52,4	7,8	1,7	10,8

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], sałata 15g, papryka czerwona 80g, kakao 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	134,4	6,1	6,1	14,5	3,7	0,4	3,6
Porcja	685,9	31,4	30,9	74,1	19,1	2,5	18,5

II śniadanie: Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
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

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], sznycel drobiowy 90g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	87,9	5,3	2,2	12,1	1,3	0,1	0,4
Porcja	685,9	41,7	17,5	94,9	10,6	0,6	3,4

Podwieczorek: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem brzoskwinowy 30g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	60,0	1,6	0,7	12,3	6,4	0,5	0,17
Po3rcja	246	6,8	2,9	50,7	26,4	2,2	0,7

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	179,4	8,6	6,9	21,3	2,5	0,7	3,5
Porcja	565,4	27,3	22,0	67,2	7,9	2,4	11,3

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], sałata 15g, papryka czerwona 80g, kakao 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone
--	-------------------------	--------	---------	-------------	--------	-----	----------

							kw.łf
100g	134,4	6,1	6,1	14,5	3,7	0,4	3,6
Porcja	685,9	31,4	30,9	74,1	19,1	2,5	18,5

II śniadanie: 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

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], sznycel drobiowy 90g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	87,9	5,3	2,2	12,1	1,3	0,1	0,4
Porcja	685,9	41,7	17,5	94,9	10,6	0,6	3,4

Podwieczorek: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem brzoskwinowy 30g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	60,0	1,6	0,7	12,3	6,4	0,5	0,17
Po3rcja	246	6,8	2,9	50,7	26,4	2,2	0,7

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	179,4	8,6	6,9	21,3	2,5	0,7	3,5
Porcja	565,4	27,3	22,0	67,2	7,9	2,4	11,3

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], sałata 15g, ogórek 80g, kakao 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	135,6	6,1	5,8	15,1	3,2	0,5	3,5
Porcja	705,4	31,8	30,6	78,3	16,8	2,7	18,4

II śniadanie: 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

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 350g [G,1,3,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 80g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	102,5	4,9	3,5	13,3	1,4	0,1	0,8
Porcja	789,6	37,9	27,3	102,8	11,0	0,6	6,8

Podwieczorek: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem brzoskwiniowy 30g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	60,0	1,6	0,7	12,3	6,4	0,5	0,17
Porcja	246	6,8	2,9	50,7	26,4	2,2	0,7

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	179,4	8,6	6,9	21,3	2,5	0,7	3,5
Porcja	565,4	27,3	22,0	67,2	7,9	2,4	11,3

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