

Jadłospis 01.08.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], kurczak gotowany 30g[1,6,7,9], ser topiony 50g[7], masło 15g[7], sałata 30g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	172,5	6,8	10,1	14,4	1,2	0,8	5,9
Porcja	491,9	19,4	28,8	41,1	3,5	2,5	17,0

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 jarzynowa z kaszą jaglaną 300g[G,1,7,9], filet z kurczaka w jarzynach 60g[D,9], ziemniaki z koperkiem 150g[G,], surówka z buraka i jabłka 150g, kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	81,1	4,4	1,9	12,4	4,1	0,1	0,3
Porcja	616,6	34,1	14,9	94,4	30,9	0,6	2,4

Podwieczorek: Bułka wrocławska 30g[1,3,7], sałatka z mozzarellą, pomidorami i bazylią 50g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	257,6	13,5	11,6	26,0	2,8	1,0	4,6
Porcja	206,1	10,8	9,3	20,8	2,3	0,8	3,7

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z karkówki 60g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	224,7	9,6	12,8	18,9	1,8	0,4	5,7
Porcja	528,2	22,6	30,2	44,6	4,4	1,1	13,6

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łf
100g	174,8	7,6	9,1	16,6	1,1	0,9	5,1
Porcja	585,8	25,5	30,5	55,7	3,6	3,3	17,4

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 jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], filet z kurczaka w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,], surówka z buraka i jabłka 150g, kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	82,7	4,6	1,9	12,5	3,6	0,1	0,4
Porcja	728,1	40,7	17,3	110,7	31,7	0,7	3,6

Podwieczorek: Bułka wrocławska 30g[1,3,7], sałatka z mozzarellą, pomidorami i bazylią 70g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	254,5	13,5	12,9	22,1	3	1	4,8
Porcja	254,5	13,5	12,9	22,1	3	1	4,8

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	224,0	10,1	11,7	20,7	1,5	0,4	5,1
Porcja	638,5	28,9	33,6	59,2	4,5	1,4	14,8

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], ser topiony 50g[7], masło 15g[7], sałata 30g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	179,6	7,6	8,8	18,2	1,1	0,9	5,1

Porcja	619,7	26,4	30,5	62,8	3,7	3,4	17,5
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

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 jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], filet z kurczaka w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,], surówka z buraka i jabłka 150g, kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	82,7	4,6	1,9	12,5	3,6	0,1	0,4
Porcja	728,1	40,7	17,3	110,7	31,7	0,7	3,6

Podwieczorek: Bułka wrocławska 30g[1,3,7], sałatka z mozzarellą, pomidorami i bazylią 70g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	254,5	13,5	12,9	22,1	3	1	4,8
Porcja	254,5	13,5	12,9	22,1	3	1	4,8

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	227,9	10,1	11,4	22,4	1,5	0,5	5,1
Porcja	672,4	29,8	33,7	66,3	4,6	1,6	14,9

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