

Jadłospis 02.08.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], pasta jajeczna z zieleniną 60g[3,7], masło 15g[7], ogórek 80g, kakao 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	125,1	5,8	6,0	12,2	3,6	0,3	3,1
Porcja	594,3	27,8	28,7	58,2	17,5	1,5	14,7

II śniadanie: Galaretka owocowa na biszkoptach 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	236,8	10,0	5,7	36,4	17,1	0,4	2,7

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300g[G,1,3,7,9], kotlet drobiowy duszony 60g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G], surówka z kapusty pekińskiej 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	88,3	5,3	2,4	11,8	1,6	0,1	0,4
Porcja	592,0	36,1	16,5	79,4	11,2	0,6	3,0

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica drobiowa 30g[1,6,7,9], sałatka z pomidorem i nasionami słonecznika 50g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	270,7	8,6	16,5	23,6	1,2	0,7	5,7
Porcja	473,8	15,2	28,9	41,4	2,1	1,3	10,0

Dieta Mamy – II trymestr

	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.tł
100g	131,7	6,2	5,9	13,8	3,3	0,3	2,9
Porcja	691,6	32,7	31,2	72,9	17,6	1,9	15,4

II śniadanie: Galaretka owocowa na biszkoptach 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	236,8	10,0	5,7	36,4	17,1	0,4	2,7

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], kotlet drobiowy duszony 80g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G], surówka z kapusty pekińskiej 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	98,6	5,4	3,4	12,1	1,4	0,1	0,4
Porcja	779,2	42,8	27,2	95,9	11,7	0,6	3,8

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], polędwica drobiowa 50g[1,6,7,9], sałatka z pomidorem i nasionami słonecznika 60g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	246,4	9,4	13,2	24,0	1,1	0,8	4,4
Porcja	579,1	22,3	31,2	56,5	2,5	1,9	10,5

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta jajeczna z zieleniną 80g[3,7], masło 15g[7], ogórek 80g, kakao 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	135,6	6,2	5,8	14,9	3,3	0,3	2,8

Porcja	725,5	33,7	31,2	80,0	17,7	2,0	15,4
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Galaretka owocowa na biszkoptach 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	236,8	10,0	5,7	36,4	17,1	0,4	2,7

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], kotlet drobiowy duszony 80g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G], surówka z marchwi i jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	105,2	5,4	3,4	13,9	2,7	0,1	0,4
Porcja	831,3	42,8	27,4	110,3	22,1	0,9	3,8

Podwieczorek: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem brzoskwiniowy 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
Porcja	246	6,8	2,9	50,7	26,4	2,2	0,7

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica drobiowa 50g[1,6,7,9], sałatka z pomidorem i nasionami słonecznika 60g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	251,1	9,5	12,7	26,1	1,1	0,8	4,3
Porcja	615,3	23,4	31,3	64,0	2,6	2,1	10,6

Alergeny występujące w posiłkach: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. 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