

Jadłospis 16.08.2020

Dieta Mamy – I trymestr

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	101,9	5,2	4,3	10,8	2,8	0,3	2,6
Porcja	524,8	27,0	22,6	55,7	14,9	1,8	13,8

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica drobiowa 30g[1,6,9,10], sałata masłowa 15g, pomidor 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	148,2	6,9	4,6	20,4	1,6	0,8	1,1
Porcja	222,3	10,4	6,9	30,7	2,5	1,2	1,7

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300g[G,1,7,9], pieczeń rzymska 60g[P,1,3,7], ziemniaki z koperkiem 150g[G], bukiet jarzyn 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	103,9	5,1	4,1	12,5	1,5	0,1	1,1
Porcja	696,2	34,1	27,7	84,3	10,1	0,6	7,4

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe 40g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	524,5	12,2	14,0	89,7	31,2	1,7	2,0
Porcja	209,8	4,9	5,6	35,9	12,5	0,7	0,8

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica wiśniowa 50g[1,6,9,10], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml[G]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	175,4	7,8	6,1	23,3	1,1	0,7	3,5
Porcja	464,9	20,9	16,1	61,8	2,9	2,1	9,4

Dieta Mamy – II trymestr

	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.ł
100g	116,3	6,2	4,4	13,5	3,7	0,4	2,6
Porcja	657,6	35,1	24,9	76,7	21,3	2,4	15,0

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica drobiowa 30g[1,6,9,10], sałata masłowa 15g, pomidor 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	148,2	6,9	4,6	20,4	1,6	0,8	1,1
Porcja	222,3	10,4	6,9	30,7	2,5	1,2	1,7

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], pieczeń rzymska 80g[P,1,3,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G], bukiet jarzyn 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	104,1	5,1	4,1	12,6	1,3	0,1	1,1
Porcja	822,6	40,3	32,0	100,3	10,7	0,7	9,2

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe 60g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	389,5	9,0	11,5	64,3	22,6	1,1	1,5
Porcja	233,7	5,4	6,9	38,6	13,6	0,7	0,9

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica wiśniowa 50g[1,6,9,10], dżem truskawkowy 40g, masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml[G]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	172,4	6,9	5,3	25,2	8,5	0,6	3,1
Porcja	526,1	21,1	16,2	76,9	26,1	2,1	9,4

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], serek wiejski z zieleniną 90g[7], ogórek 80g, kakao 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	125,8	6,5	4,5	15,1	3,8	0,4	2,7

Porcja	686,1	35,7	24,9	82,5	20,9	2,5	15,0
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica drobiowa 30g[1,6,9,10], sałata masłowa 15g, pomidor 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	148,2	6,9	4,6	20,4	1,6	0,8	1,1
Porcja	222,3	10,4	6,9	30,7	2,5	1,2	1,7

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], pieczeń rzymska 80g[P,1,3,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G], sałata z jogurtem 130g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	102,2	4,9	4,1	11,8	1,1	0,1	1,2
Porcja	787,4	37,8	32,2	91,0	8,5	0,6	9,4

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe 60g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	389,5	9,0	11,5	64,3	22,6	1,1	1,5
Porcja	233,7	5,4	6,9	38,6	13,6	0,7	0,9

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica wiśniowa 50g[1,6,9,10], dżem truskawkowy 40g, masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml[G]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	172,4	6,9	5,3	25,2	8,5	0,6	3,1
Porcja	526,1	21,1	16,2	76,9	26,1	2,1	9,4

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