

Jadłospis 27.08.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], pasta jajeczna z zieleciną 60g[3,7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	201,1	8,5	10,1	19,8	3,7	0,5	4,9
Porcja	472,6	20,2	23,7	46,7	8,8	1,2	11,7

II śniadanie: Budyń kakaowy 150g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	108,4	3,8	2,8	16,9	8,8	0,1	1,7
Porcja	195,2	7,0	5,2	30,5	15,9	0,2	3,1

Obiad: Zupa brokułowa z makaronem 300g[G,1,3,7,9], karkówka duszona w jarzynach 60g[D,9], ziemniaki z koperkiem 150g[G], surówka z białej kapusty 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	98,8	4,6	4,1	11,8	2,4	0,1	1,1
Porcja	662,0	30,9	27,7	79,4	16,6	0,6	7,9

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: Kasza manna na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica sopocka 30g[1,6,7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	118,6	4,9	4,4	15,3	2,2	0,3	2,6
Porcja	480,4	19,9	18,0	62,0	9,0	1,5	10,8

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.tł
100g	199,9	8,8	9,1	21,5	3,1	0,5	4,3
Porcja	569,9	25,2	26,2	61,4	8,9	1,6	12,4

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	128,5	3,8	2,8	22,2	12,5	0,1	1,6
Porcja	257,8	7,7	5,6	44,5	25,1	0,2	3,3

Obiad: Zupa brokułowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], karkówka duszona w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G], surówka z białej kapusty 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	99,1	4,6	3,8	12,3	2,2	0,1	1,1
Porcja	783,0	36,7	30,8	97,2	17,5	0,6	9,1

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.tł
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: Kasza manna na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	138,3	6,1	4,1	19,6	1,9	0,4	2,4
Porcja	643,4	28,5	19,4	91,6	9,2	2,3	11,2

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta jajeczna z zieleniną 80g[3,7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	204,6	8,8	8,8	23,2	3,1	0,6	4,2

Porcja	603,8	26,1	26,2	68,6	9,0	1,8	12,5
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	128,5	3,8	2,8	22,2	12,5	0,1	1,6
Porcja	257,8	7,7	5,6	44,5	25,1	0,2	3,3

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], karkówka duszona w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G], sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	95,7	4,4	4,0	11,0	1,4	0,1	1,2
Porcja	737,6	34,6	31,0	84,9	10,9	0,5	9,3

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.łł
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: Kasza manna na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	138,3	6,1	4,1	19,6	1,9	0,4	2,4
Porcja	643,4	28,5	19,4	91,6	9,2	2,3	11,2

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