

Jadłospis 27.05.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt.[G,1,6,7,9,10]
keczup 30g[9,10], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	193,4	5,9	11,9	16,5	2,2	0,9	5,2
Porcja	589,9	18,1	36,3	50,5	6,8	3,0	16,0

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem truskawkowy 30g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	275,5	5,8	3,2	56,5	26,2	0,7	0,8
Porcja	192,9	4,1	2,3	39,6	18,4	0,5	0,6

Obiad: Rosół z makaronem 300g[G,1,3,9], potrawka z kurczaka 80g[G,1,7], ryż 100g[G], surówka z białej kapusty, marchewki, papryki i kukurydzy z olejem 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	103,6	4,4	3,3	14,8	2,1	0,1	0,6
Porcja	663,6	28,4	21,6	94,8	13,2	0,5	4,4

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	77,8	2,6	1,1	14,5	12,1	0,06	0,6
Porcja	225,8	7,8	3,4	42,2	35,3	0,2	2,0

Kolacja: Kasza manna na mleku 250g[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	113,2	4,5	3,9	15,3	1,9	0,3	2,3
Porcja	515,2	20,8	18,1	69,7	9,0	1,5	10,8

Dieta Mamy – II trymestr

	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.ł
100g	196,7	6,1	10,9	19,4	2,0	0,9	4,8
Porcja	659,2	20,6	36,8	65,1	6,7	3,3	16,1

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem truskawkowy 30g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	61,4	1,6	0,7	12,6	6,7	0,5	0,1
Porcja	245,7	6,7	2,9	50,5	27,0	2,2	0,7

Obiad: Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], potrawka z kurczaka 100g[G,1,7], ryż 140g[G], surówka z białej kapusty, marchewki, papryki i kukurydzy z olejem 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	118,2	4,8	3,9	16,8	1,7	0,1	0,7
Porcja	887,2	36,1	29,3	126,3	13,3	0,6	5,5

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	77,8	2,6	1,1	14,5	12,1	0,06	0,6
Porcja	225,8	7,8	3,4	42,2	35,3	0,2	2,0

Kolacja: Kasza manna na mleku 250g[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.ł
100g	124,9	5,5	3,7	17,7	1,7	0,4	2,1
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], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt.[G,1,6,7,9,10] keczup 30g[9,10], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	200,8	6,2	10,6	20,9	1,9	1,0	4,6

Porcja	693,1	21,5	36,9	72,2	6,8	3,5	16,1
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem truskawkowy 30g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	61,4	1,6	0,7	12,6	6,7	0,5	0,1
Porcja	245,7	6,7	2,9	50,5	27,0	2,2	0,7

Obiad: Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], potrawka z kurczaka 100g[G,1,7], ryż 140g[G], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	113,7	4,5	3,8	15,9	1,3	0,1	0,7
Porcja	853,0	33,9	28,9	119,9	10,3	0,6	5,4

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	77,8	2,6	1,1	14,5	12,1	0,06	0,6
Porcja	225,8	7,8	3,4	42,2	35,3	0,2	2,0

Kolacja: Kasza manna na mleku 250g[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	124,9	5,5	3,7	17,7	1,7	0,4	2,1
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