

Jadłospis 07.06.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], ser żółty 30g[7], sałata 15g, papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	192,5	7,1	9,0	21,5	1,9	0,6	5,4
Porcja	442,9	16,5	20,8	49,6	4,4	1,6	12,6

II śniadanie: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	74,2	2,6	0,9	14,7	10,8	0,03	0,3
Porcja	207,8	7,3	2,6	41,2	30,4	0,1	1,1

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami 350g[G,1,7,9], kotlet wołowy duszony 80g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], marchewka z groszkiem 150g[G,D,1,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	90,2	4,9	3,1	11,6	2,2	0,1	0,9
Porcja	668,0	36,3	22,8	86,3	16,5	1,1	6,9

Podwieczorek: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], brzoskwinowy 30g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	241,1	5,1	2,8	49,5	22,2	0,6	0,7
Porcja	192,9	4,1	2,3	39,6	17,8	0,5	0,6

Kolacja: 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

Dieta Mamy – II trymestr

	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.tł
100g	205,6	8,7	9,2	22,9	1,6	0,8	5,5
Porcja	575,8	24,6	25,9	64,2	4,5	2,4	15,5

II śniadanie: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	78,7	2,4	0,8	16,2	10,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	31,7	0,1	1,1

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami 350g[G,1,7,9], kotlet wołowy duszony 80g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchewka z groszkiem 150g[G,D,1,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	96,3	4,7	3,6	12,1	2,1	0,1	0,9
Porcja	760,8	37,4	28,8	95,3	17,1	1,1	7,8

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	59,9	1,6	0,7	12,2	6,4	0,5	0,1
Porcja	245,7	6,8	2,9	50,4	26,4	2,2	0,7

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[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.tł
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

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 50g[7], sałata 15g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	200,5	8,6	9,1	21,8	0,7	0,8	5,5

Porcja	561,4	24,1	25,6	61,3	2,1	2,5	15,4
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

II śniadanie: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piec,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	78,7	2,4	0,8	16,2	10,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	31,7	0,1	1,1

Obiad: Zupa ryżowa 350g[G,7,9], kotlet wołowy duszony 80g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchewka z groszkiem 150g[G,D,1,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	98,7	4,4	3,5	13,1	1,8	0,1	0,9
Porcja	780,4	35,4	27,8	103,4	14,9	0,9	7,6

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	59,9	1,6	0,7	12,2	6,4	0,5	0,1
Porcja	245,7	6,8	2,9	50,4	26,4	2,2	0,7

Kolacja: 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

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, Piec – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie.

Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie