

Jadłospis 06.08.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], pasta z makreli z zieleniną 60g[4,7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	186,0	8,6	7,9	20,6	1,7	0,4	4,0
Porcja	455,8	21,2	19,5	50,7	4,2	1,0	9,8

II śniadanie: Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	376,0	8,8	13,1	56,1	0	1,1	3,0
Porcja	225,6	5,3	7,9	33,7	0	0,7	1,8

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g[G,1,7,9], kopytka z sosem koperkowym 200g[G,1,3,7], bukiet jarzyn 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	95,9	2,7	2,1	17,4	1,5	0,1	0,3
Porcja	680,9	19,6	14,6	124,1	10,8	0,4	2,5

Podwieczorek: Bułka wrocławska 50g[1,7], dżem brzoskwiniowy 30g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	241,5	5,2	2,7	49,7	22,2	0,6	0,7
Porcja	193,2	4,2	2,2	39,8	17,8	0,5	0,6

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 30g[7], sałata 15g, pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	108,8	4,8	5,3	10,8	2,7	0,3	3,2
Porcja	500,8	22,3	24,5	50,1	12,8	1,8	15,0

Dieta Mamy – II trymestr

	(kcal)						kw.ł
100g	191,4	9,9	7,2	22,5	1,7	0,4	3,6
Porcja	564,7	29,3	21,4	66,4	5,2	1,4	10,8

II śniadanie: Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	376,0	8,8	13,1	56,1	0	1,1	3,0
Porcja	225,6	5,3	7,9	33,7	0	0,7	1,8

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g[G,1,7,9], kopytka z sosem koperkowym 250g[G,1,3,7], bukiet jarzyn 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	115,5	3,2	2,2	21,6	1,6	0,1	0,4
Porcja	878,2	24,4	16,9	164,4	12,4	0,4	3,7

Podwieczorek: Bułka wrocławska 50g[1,7], dżem brzoskwiniowy 30g, sok warzywno-owocowy bobo fruit 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	64,6	1,3	0,6	13,7	7,8	0,1	0,1
Porcja	245,7	5,2	2,4	52,2	29,7	0,5	0,5

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], ser żółty 50g[7], sałata 15g, pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	124,2	5,9	5,8	12,6	2,5	0,5	3,4
Porcja	633,7	30,4	29,6	64,7	12,9	2,6	17,8

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z makreli z zieloną 80g[4,7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	191,4	9,9	7,2	22,5	1,7	0,4	3,6

Porcja	564,7	29,3	21,4	66,4	5,2	1,4	10,8
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

II śniadanie: Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	376,0	8,8	13,1	56,1	0	1,1	3,0
Porcja	225,6	5,3	7,9	33,7	0	0,7	1,8

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g[G,1,7,9], kopytka z sosem koperkowym 250g[G,1,3,7], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	114,1	2,8	2,1	21,7	2,0	0,1	0,4
Porcja	867,6	21,5	16,7	165,0	15,2	0,6	3,6

Podwieczorek: Bułka wrocławska 50g[1,7], dżem brzoskwinowy 30g, sok warzywno-owocowy bobo fruit 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	64,6	1,3	0,6	13,7	7,8	0,1	0,1
Porcja	245,7	5,2	2,4	52,2	29,7	0,5	0,5

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 50g[7], sałata 15g, pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	128,3	6,0	5,7	13,8	2,5	0,5	3,4
Porcja	667,6	31,3	29,7	71,8	13,0	2,7	17,9

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