

Jadłospis 28.05.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica góralska 20g[1,6,7,9,10], ser twarogowy naturalny 40g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	201,7	6,2	12,3	17,3	1,4	0,6	7,9
Porcja	474,0	14,6	29,1	40,7	3,5	1,6	18,7

II śniadanie: Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	136,9	4,9	2,2	25,1	10,9	0,1	1,1
Porcja	232,8	8,4	3,8	42,6	18,6	0,2	1,9

Obiad: Krupnik z ziemniakami 300g[G,1,9], schab w sosie własnym 70g[D,1,7], ziemniaki puree 150g[G,7], bukiet jarzyn 150g[G], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	85,1	5,1	1,6	13,6	2,3	0,1	0,4
Porcja	655,3	39,7	12,4	105,3	18,4	0,5	3,2

Podwieczorek: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], szynka konserwowa 30g[1,6,9,10], sałata masłowa 15g, papryka czerwona 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	153,6	7,4	4,5	21,4	2,3	0,8	1,1
Porcja	230,4	11,2	6,8	32,1	3,5	1,3	1,6

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], serek wiejski z zieleniną i pestkami dyni 80g[7], rzodkiewka 30g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	168,1	7,6	7,6	17,9	1,9	0,6	4,0
Porcja	495,8	22,7	22,5	52,9	5,7	2,0	11,9

Dieta Mamy – II trymestr

	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.tł
100g	198,1	7,3	10,5	19,4	1,2	0,8	6,7
Porcja	564,5	20,9	30,2	55,4	3,6	2,4	19,1

II śniadanie: Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	136,9	4,9	2,2	25,1	10,9	0,1	1,1
Porcja	232,8	8,4	3,8	42,6	18,6	0,2	1,9

Obiad: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], schab w sosie własnym w sosie własnym 90g[D,1,7], ziemniaki puree 200g[G,7], bukiet jarzyn 150g[G], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	91,9	5,3	1,6	15,1	2,1	0,1	0,4
Porcja	818,1	47,7	14,5	134,1	19,5	0,5	4,2

Podwieczorek: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], szynka konserwowa 30g[1,6,9,10], sałata masłowa 15g, papryka czerwona 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	153,6	7,4	4,5	21,4	2,3	0,8	1,1
Porcja	230,4	11,2	6,8	32,1	3,5	1,3	1,6

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], serek wiejski z zieleniną i pestkami dyni 100g[7], rzodkiewka 30g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	169,6	8,0	6,9	19,7	1,8	0,7	3,6
Porcja	585,3	27,6	23,9	68,1	6,5	2,5	12,5

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica góralska 40g[1,6,7,9,10], ser twarogowy naturalny 40g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	202,8	7,3	10,2	21,1	1,2	0,8	6,4

Porcja	598,4	21,8	30,3	62,5	3,7	2,5	19,1
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

II śniadanie: Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	136,9	4,9	2,2	25,1	10,9	0,1	1,1
Porcja	232,8	8,4	3,8	42,6	18,6	0,2	1,9

Obiad: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], schab w sosie własnym w sosie własnym 90g[D,1,7], ziemniaki puree 200g[G,7], marchew mini 150g[G], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	90,3	4,9	1,6	15,1	2,6	0,1	0,4
Porcja	804,1	43,9	14,3	134,7	23,3	0,8	4,1

Podwieczorek: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], szynka konserwowa 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

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], serek wiejski z pietruszką zieloną i pestkami dyni 100g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	104,6	4,9	4,2	12,1	1,1	0,4	2,2
Porcja	580,9	27,4	23,8	67,0	6,0	2,5	12,5

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