

Jadłospis 29.06.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 200g[G,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], szynka góralska 30g[1,6,7,9], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	120,3	4,8	4,5	15,8	2,8	0,5	2,6
Porcja	487,4	19,7	18,3	64,0	11,4	2,1	10,9

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	137,1	3,4	2,0	26,3	16,7	0,1	1,2
Porcja	205,6	5,2	3,0	39,5	25,1	0,2	1,8

Obiad: Żurek z jajkiem 350g[G,1,3,7,9], kotlet mielony duszony 60g[D,1,3], ziemniaki puree 150g[G,7], fasolka szparagowa 150g[G], kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	88,8	4,8	3,0	11,3	2,4	0,1	0,9
Porcja	719,3	39,6	24,3	92,1	19,6	0,7	7,8

Podwieczorek: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], dżem truskawkowy 30g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], twaróg z zieleniną 60g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, rzodkiewka 30g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	104,2	5,4	4,1	11,6	3,9	0,2	2,5
Porcja	526,4	27,5	21,2	58,7	20,0	1,2	13,0

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], szynka góralska 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	128,1	5,7	4,0	17,9	2,7	0,6	2,3
Porcja	659,6	29,5	20,7	92,5	14,4	3,1	11,9

II śniadanie: Budyń waniliowy 200g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	98,3	2,9	1,7	17,8	11,7	0,08	1,0
Porcja	231,1	6,9	4,0	41,9	27,6	0,2	2,4

Obiad: Żurek z jajkiem 350g[G,1,3,7,9], kotlet mielony duszony 80g[D,1,3], ziemniaki puree 200g[G,7], fasolka szparagowa 150g[G], kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	89,4	5,1	2,9	12,3	1,8	0,1	0,9
Porcja	786,8	45,2	26,0	109,0	16,2	0,8	8,6

Podwieczorek: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], dżem truskawkowy 30g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], twaróg z zieleciną 80g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, rzodkiewka 30g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	112,6	6,1	4,1	13,4	3,7	0,2	2,4
Porcja	625,1	34,0	22,7	74,4	21,0	1,5	13,7

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], szynka góralska 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone
--	-------------------------	--------	---------	-------------	-------	-----	----------

							kw.łł
100g	128,1	5,7	4,0	17,9	2,7	0,6	2,3
Porcja	659,6	29,5	20,7	92,5	14,4	3,1	11,9

II śniadanie: Budyń waniliowy 200g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	98,3	2,9	1,7	17,8	11,7	0,08	1,0
Porcja	231,1	6,9	4,0	41,9	27,6	0,2	2,4

Obiad: Żurek z jajkiem 350g[G,1,3,7,9], kotlet mielony duszony 80g[D,1,3], ziemniaki puree 200g[G,7], fasolka szparagowa 150g[G], kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	89,4	5,1	2,9	12,3	1,8	0,1	0,9
Porcja	786,8	45,2	26,0	109,0	16,2	0,8	8,6

Podwieczorek: Bułka wrocławska 40g[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

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], twaróg z zieleciną 80g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, rzodkiewka 30g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	112,6	6,1	4,1	13,4	3,7	0,2	2,4
Porcja	625,1	34,0	22,7	74,4	21,0	1,5	13,7

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], szynka góralska 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	128,1	5,7	4,0	17,9	2,7	0,6	2,3
Porcja	659,6	29,5	20,7	92,5	14,4	3,1	11,9

II śniadanie: Budyń waniliowy 200g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	98,3	2,9	1,7	17,8	11,7	0,08	1,0
Porcja	231,1	6,9	4,0	41,9	27,6	0,2	2,4

Obiad: Żurek z jajkiem 350g[G,1,3,7,9], kotlet mielony duszony 80g[D,1,3], ziemniaki puree 200g[G,7], marchew mini 150g[G], kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	90,1	4,9	2,9	11,7	2,8	0,1	0,9
Porcja	793,7	43,4	26,1	103,6	25,3	1,1	8,6

Podwieczorek: Bułka wrocławska 40g[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

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], twaróg z zieleciną 80g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	122,1	6,4	4,2	14,9	3,8	0,3	2,5
Porcja	653,6	34,6	22,7	80,2	20,6	1,7	13,7

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