

Jadłospis 16.07.2020

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
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 jarzynowa z kaszą jaglaną 300g[G,7,9], filet z kurczaka zawijany z pieczarkami 70g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G], fasolka szparagowa 150g[G,7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	89,1	5,2	2,4	12,4	2,3	0,1	0,4
Porcja	686,0	40,8	19,1	96,1	18,3	0,5	3,5

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe 40g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	524,5	12,2	14,0	89,7	31,2	1,7	2,0
Porcja	209,8	4,9	5,6	35,9	12,5	0,7	0,8

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], sałatka makaronowa z szynką drobiową 100g[1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	270,9	14,1	10,9	30,3	10,8	0,6	6,6
Porcja	528,3	27,6	21,3	59,2	21,1	1,2	13,0

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łf
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: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piec,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	78,7	2,4	0,8	16,2	11,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	35,9	0,1	1,1

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,7,9], filet z kurczaka zawijany z pieczarkami 90g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G], fasolka szparagowa 150g[G,7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	89,1	5,3	2,3	12,5	2,1	0,1	0,5
Porcja	793,4	47,2	21,3	112,0	18,8	0,6	4,0

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe 60g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	389,5	9,0	11,5	64,3	22,6	1,1	1,5
Porcja	233,7	5,4	6,9	38,6	13,6	0,7	0,9

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], sałatka makaronowa z szynką drobiową 100g[1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	263,4	8,0	9,9	36,5	1,9	0,9	4,0
Porcja	619,2	18,9	23,4	85,8	4,6	2,3	9,4

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.łf
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: Jabłko pieczone z twarożkiem 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	11,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	35,9	0,1	1,1

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], klops drobiowy 90g[P,1,3,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G], sałata z jogurtem naturalnym 130g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	90,3	4,5	3,1	11,7	1,7	0,1	0,7
Porcja	786,4	39,6	27,2	102,1	15,1	0,6	6,1

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe 60g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	389,5	9,0	11,5	64,3	22,6	1,1	1,5
Porcja	233,7	5,4	6,9	38,6	13,6	0,7	0,9

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], sałatka makaronowa z szynką drobiową 100g[1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	266,9	7,9	9,9	37,2	1,4	0,9	4,0
Porcja	627,3	18,7	23,3	87,6	3,3	2,3	9,4

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