

Jadłospis 03.09.2020

Dieta Mamy – I trymestr

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	196,3	6,7	11,8	16,6	1,4	0,7	7,6
Porcja	481,0	16,5	29,0	40,7	3,5	1,9	18,7

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
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: Krupnik z ziemniakami 300g[G,1,9], kotlet schabowy 70g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G], bukiet jarzyn 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	94,0	5,6	1,7	14,9	1,5	0,1	0,3
Porcja	639,4	38,5	12,0	101,7	10,8	0,6	2,7

Podwieczorek: Bułka wrocławska 30g[1,3,7], sałatka z mozzarellą, pomidorami i bazylią 50g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	257,6	13,5	11,6	26,0	2,8	1,0	4,6
Porcja	206,1	10,8	9,3	20,8	2,3	0,8	3,7

Kolacja: Kasza manna na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], szynka wiśniowa 30g[1,6,7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	115,6	4,5	4,4	14,8	2,1	0,3	2,5
Porcja	479,8	18,9	18,5	61,7	9,0	1,6	10,7

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.tł
100g	192,9	7,7	10,1	18,7	1,2	0,9	6,4
Porcja	569,1	22,8	30,0	55,4	3,6	2,7	19,0

II śniadanie: Budyń waniliowy 200g[G,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: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], kotlet schabowy 90g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G], bukiet jarzyn 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	101,3	5,6	2,2	15,6	1,4	0,1	0,4
Porcja	820,7	45,8	18,2	126,7	11,7	0,6	3,5

Podwieczorek: Bułka wrocławska 30g[1,3,7], sałatka z mozzarellą, pomidorami i bazylią 70g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	254,5	13,5	12,9	22,1	3	1	4,8
Porcja	254,5	13,5	12,9	22,1	3	1	4,8

Kolacja: Kasza manna na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], szynka wiśniowa 50g[1,6,7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	130,6	5,5	4,3	17,9	1,9	0,5	2,4
Porcja	607,6	25,9	20,1	83,5	9,2	2,5	11,2

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], szynka góralska 50g[1,6,9,10], ser twarogowy kremowy z ziołami 40g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	197,7	7,7	9,8	20,4	1,2	0,9	6,2

Porcja	603,0	23,7	30,0	62,5	3,7	2,8	19,0
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

II śniadanie: Budyń waniliowy 200g[G,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: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], schab duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G], marchewka z jabłkiem 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	102,8	5,0	2,7	15,7	2,8	0,1	0,4
Porcja	812,2	39,5	21,6	124,2	22,8	0,8	3,3

Podwieczorek: Bułka wrocławska 30g[1,3,7], sałatka z mozzarellą, pomidorami i bazylią 70g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	254,5	13,5	12,9	22,1	3	1	4,8
Porcja	254,5	13,5	12,9	22,1	3	1	4,8

Kolacja: Kasza manna na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], szynka wieśniowa 50g[1,6,7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	130,6	5,5	4,3	17,9	1,9	0,5	2,4
Porcja	607,6	25,9	20,1	83,5	9,2	2,5	11,2

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