

Jadłospis 12.09.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 200g[G,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], paszтет pieczony 30g[1,3,6,7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	126,4	4,2	5,2	16,1	2,5	0,5	2,8
Porcja	512,3	17,4	21,3	65,4	10,4	2,1	11,7

II śniadanie: Kisiel z malinami 200g[G,1] biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	104,2	1,3	0,8	24,2	13,1	0,04	0,2
Porcja	229,3	3,0	1,8	53,4	29,0	0,1	0,5

Obiad: Żurek z ziemniakami 300g[G,1,7,9], wołowina duszona w jarzynach 60g[D,9], ziemniaki z koperkiem 150g[G], sałata z jogurtem 130g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	88,7	4,7	2,4	12,9	2,6	0,1	0,8
Porcja	656,9	34,8	18,4	95,7	19,4	0,5	6,2

Podwieczorek: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy ziołowy 30g[7], ogórek 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	158,3	7,9	5,0	21,0	1,7	0,8	2,6
Porcja	190,0	9,5	6,0	25,2	2,1	1,0	3,2

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 55g[7,9], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	213,9	9,7	11,3	19,5	2,3	0,4	4,7
Porcja	492,1	22,5	26,2	45,0	5,4	1,1	11,0

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łf
100g	141,6	5,1	5,3	19,1	2,3	0,6	2,7
Porcja	658,7	23,7	24,7	88,6	10,7	2,8	12,7

II śniadanie: Kisiel z malinami 200g[G,1] biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	104,2	1,3	0,8	24,2	13,1	0,04	0,2
Porcja	229,3	3,0	1,8	53,4	29,0	0,1	0,5

Obiad: Żurek z ziemniakami 350g[G,1,7,9], wołowina duszona w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G], sałata z jogurtem 130g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	94,2	4,7	2,9	13,1	2,3	0,1	0,8
Porcja	810,8	40,8	25,2	113,2	20,3	0,6	7,4

Podwieczorek: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy zielony 30g[7], ogórek 50g, sok bobo fruit 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	83,6	3,6	2,1	12,9	4,8	0,3	1,1
Porcja	242,5	10,6	6,2	37,6	14,0	1,0	3,2

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 70g[7,9], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	215,6	10,4	10,4	21,6	2,0	0,5	4,2
Porcja	593,0	28,8	28,6	59,6	5,5	1,4	11,6

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 200g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasztet pieczony 50g[1,3,6,7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	141,6	5,1	5,3	19,1	2,3	0,6	2,7

Porcja	658,7	23,7	24,7	88,6	10,7	2,8	12,7
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Kisiel z malinami 200g[G,1] biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	104,2	1,3	0,8	24,2	13,1	0,04	0,2
Porcja	229,3	3,0	1,8	53,4	29,0	0,1	0,5

Obiad: Żurek z ziemniakami 350g[G,1,7,9], wołowina duszona w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G], sałata z jogurtem 130g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	94,2	4,7	2,9	13,1	2,3	0,1	0,8
Porcja	810,8	40,8	25,2	113,2	20,3	0,6	7,4

Podwieczorek: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy zielony 30g[7], ogórek 50g, sok bobo fruit 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	83,6	3,6	2,1	12,9	4,8	0,3	1,1
Porcja	242,5	10,6	6,2	37,6	14,0	1,0	3,2

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 70g[7,9], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	219,9	10,4	10,0	23,4	1,9	0,5	4,1
Porcja	626,8	29,7	28,6	66,7	5,6	1,6	11,6

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