

Jadłospis 13.10.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], pasta jajeczna z zieleniną 60g[3,7], masło 15g[7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	120,4	5,6	5,8	11,8	3,4	0,3	2,9
Porcja	572,0	27,0	27,7	56,1	16,4	1,5	14,1

II śniadanie: Budyń jaglano-truskawkowy 200ml [1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	103,6	3,6	1,6	19,3	8,1	0,05	0,7
Porcja	207,3	7,3	3,3	38,6	16,1	0,1	1,4

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną 300g[G,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 60g[G,1,3,7], ryż 100g[G], buraczki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	99,2	4,9	2,7	14,4	2,5	0,1	0,5
Porcja	615,2	30,8	16,8	89,5	15,5	0,6	3,3

Podwieczorek: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], dżem brzoskwiowy 15g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	51,6	1,5	0,6	10,4	4,7	0,5	0,1
Porcja	193,5	5,9	2,4	39,3	17,8	2,1	0,6

Kolacja: Kasza manna na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica drobiowa 30g[1,6,7,9], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	118,4	4,6	4,5	15,2	2,2	0,3	2,6
Porcja	479,8	18,9	18,5	61,7	9,0	1,6	10,7

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łf
100g	127,7	6,1	5,7	13,5	5,4	0,3	2,8
Porcja	670,9	32,0	30,2	70,9	28,7	1,9	14,8

II śniadanie: Budyń jaglano-truskawkowy 250ml [1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	93,4	3,3	1,5	17,2	8,1	0,04	0,6
Porcja	233,6	8,3	3,9	43,2	20,2	0,1	1,6

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną 350g[G,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 80g[G,1,3,7], ryż 140g[G], buraczki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	113,3	5,3	3,2	16,4	2,1	0,1	0,6
Porcja	827,5	38,7	23,7	119,8	15,7	0,7	4,4

Podwieczorek: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem brzoskwinowy 30g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	60,0	1,6	0,7	12,3	6,4	0,5	0,17
Porcja	246,0	6,8	2,9	50,7	26,4	2,2	0,7

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
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], pasta jajeczna z zieloną 80g[3,7], masło 15g[7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	131,8	6,1	5,6	14,5	3,5	0,3	2,7

Porcja	705,2	32,9	30,2	78,1	18,8	2,0	14,8
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Budyń jaglano-truskawkowy 250ml [1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	93,4	3,3	1,5	17,2	8,1	0,04	0,6
Porcja	233,6	8,3	3,9	43,2	20,2	0,1	1,6

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną 350g[G,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 80g[G,1,3,7], ryż 140g[G], buraczki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	113,3	5,3	3,2	16,4	2,1	0,1	0,6
Porcja	827,5	38,7	23,7	119,8	15,7	0,7	4,4

Podwieczorek: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem brzoskwiniowy 30g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	60,0	1,6	0,7	12,3	6,4	0,5	0,17
Porcja	246,0	6,8	2,9	50,7	26,4	2,2	0,7

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

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