

Jadłospis 27.10.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], pasta jajeczna z zieleciną 60g[3,7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	195,9	8,4	9,6	19,6	1,3	0,5	4,7
Porcja	480,1	20,7	23,6	48,1	3,4	1,3	11,6

II śniadanie: Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	136,9	4,9	2,2	25,1	10,9	0,1	1,1
Porcja	232,8	8,4	3,8	42,6	18,6	0,2	1,9

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300g[G,7,9], kotlet duszony wołowy 60g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], cukinia z marchewką 150g[D,7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	89,2	4,4	2,7	12,6	2,9	0,1	0,8
Porcja	678,5	33,6	21,0	96,1	22,1	0,7	6,1

Podwieczorek: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica wieśniowa 30g[1,6,9,10], sałata 15g, papryka czerwona 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	158,8	8,1	5,1	20,8	2,4	0,9	1,2
Porcja	198,6	10,2	6,4	26,0	3,1	1,2	1,5

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], pasta z makreli z zieleciną 60g[4,7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	186,0	8,6	7,9	20,6	1,7	0,4	4,0
Porcja	455,8	21,2	19,5	50,7	4,2	1,0	9,8

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], pasta jajeczna z zieleniną 80g[3,7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	203,3	9,1	9,1	22,3	3,0	0,5	4,3
Porcja	579,6	25,8	26,0	63,7	8,6	1,6	12,3

II śniadanie: Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	136,9	4,9	2,2	25,1	10,9	0,1	1,1
Porcja	232,8	8,4	3,8	42,6	18,6	0,2	1,9

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,7,9], kotlet duszony wołowy 80g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], cukinia z marchewką 150g[D,7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	92,0	4,5	2,9	12,7	2,5	0,1	1,0
Porcja	809,6	40,1	25,8	112,1	22,5	0,7	9,0

Podwieczorek: Bułka wrocławska 60g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica wiśniowa 30g[1,6,9,10], sałata 15g, papryka czerwona 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	177,5	8,1	5,0	25,7	2,4	0,9	1,1
Porcja	257,4	11,8	7,3	37,3	3,5	1,4	1,7

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta z makreli z zieleniną 80g[4,7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	191,4	9,9	7,2	22,5	1,7	0,4	3,6
Porcja	564,7	29,3	21,4	66,4	5,2	1,4	10,8

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], pasta jajeczna z zieleniną 80g[3,7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	203,3	9,1	9,1	22,3	3,0	0,5	4,3
Porcja	579,6	25,8	26,0	63,7	8,6	1,6	12,3

II śniadanie: Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	136,9	4,9	2,2	25,1	10,9	0,1	1,1
Porcja	232,8	8,4	3,8	42,6	18,6	0,2	1,9

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,7,9], kotlet duszony wołowy 80g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], cukinia z marchewką 150g[D,7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	92,0	4,5	2,9	12,7	2,5	0,1	1,0
Porcja	809,6	40,1	25,8	112,1	22,5	0,7	9,0

Podwieczorek: Bułka wrocławska 60g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica wiśniowa 30g[1,6,9,10], sałata 15g, papryka czerwona 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	177,5	8,1	5,0	25,7	2,4	0,9	1,1
Porcja	257,4	11,8	7,3	37,3	3,5	1,4	1,7

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta z makreli z zieleniną 80g[4,7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	191,4	9,9	7,2	22,5	1,7	0,4	3,6
Porcja	564,7	29,3	21,4	66,4	5,2	1,4	10,8

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta jajeczna z zieleniną 80g[3,7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

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

100g	207,9	9,1	8,8	24,0	2,9	0,6	4,1
Porcja	613,5	26,7	26,0	70,8	8,8	1,8	12,3

II śniadanie: Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	136,9	4,9	2,2	25,1	10,9	0,1	1,1
Porcja	232,8	8,4	3,8	42,6	18,6	0,2	1,9

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,7,9], kotlet duszony wołowy 80g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], cukinia z marchewką 150g[D,7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	92,0	4,5	2,9	12,7	2,5	0,1	1,0
Porcja	809,6	40,1	25,8	112,1	22,5	0,7	9,0

Podwieczorek: Bułka wrocławska 60g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica wiśniowa 30g[1,6,9,10], sałata 15g, pomidor 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	157,3	7,0	4,6	22,7	1,6	0,8	1,1
Porcja	251,7	11,2	7,4	36,4	2,7	1,3	1,8

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta z makreli z zieleniną 80g[4,7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	191,4	9,9	7,2	22,5	1,7	0,4	3,6
Porcja	564,7	29,3	21,4	66,4	5,2	1,4	10,8

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