

Jadłospis 04.11.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 30g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, kakao 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	120,4	5,1	5,7	12,6	3,6	0,4	3,5
Porcja	536,2	22,6	25,5	56,1	16,4	1,8	15,6

II śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami 300g[G,1,7,9], kotlet duszony wołowy 60g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], marchewka z groszkiem 150g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	97,7	4,6	3,9	11,9	2,3	0,1	1,0
Porcja	654,7	30,9	26,4	79,8	16,0	1,0	6,9

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	483,0	12,7	16,7	48,5	14,2	3,7	2,2
Porcja	193,2	5,1	6,7	29,1	5,7	1,5	0,9

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica góralska 30g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałatka z pieczonym burakiem i mozzarellą 70g[Piecz,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	249,8	10,2	13,1	24,2	2,5	0,8	5,8
Porcja	487,2	20,0	25,5	47,3	4,9	1,7	11,5

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łf
100g	135,1	6,2	6,1	14,2	3,3	0,5	3,7
Porcja	669,1	30,7	30,6	70,7	16,5	2,6	18,4

II śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami 350g[G,1,7,9], kotlet duszony wołowy 80g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchewka z groszkiem 150g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	102,0	4,7	4,2	12,1	2,1	0,1	1,0
Porcja	805,8	37,4	33,8	95,3	17,1	1,1	8,2

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	384,8	10,1	13,5	57,5	12,1	2,5	1,8
Porcja	230,9	6,1	8,1	34,5	7,3	1,5	1,1

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], polędwica góralska 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałatka z pieczonym burakiem i mozzarellą 70g[Piecz,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	237,3	10,9	10,9	25,3	2,0	0,9	4,8
Porcja	581,5	26,8	26,8	62,1	5,0	2,3	11,9

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, kakao 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	139,2	6,2	6,1	15,4	3,2	0,5	3,6

Porcja	703,0	31,6	30,6	77,8	16,6	2,7	18,4
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

Obiad: Zupa ryżowa 350g[G,9], kotlet duszony wołowy 80g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchewka z groszkiem 150g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	102,1	4,4	3,9	13,1	1,8	0,1	0,8
Porcja	806,8	35,2	31,0	103,1	14,5	0,9	6,8

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	384,8	10,1	13,5	57,5	12,1	2,5	1,8
Porcja	230,9	6,1	8,1	34,5	7,3	1,5	1,1

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica góralska 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałatka z pieczonym burakiem i mozzarellą 70g[Piecz,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	241,3	10,8	10,5	27,1	2,0	0,9	4,7
Porcja	615,4	27,7	26,9	69,2	5,1	2,5	12,0

Alergeny występujące w posiłkach: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzechy 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