

Jadłospis 10.11.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], szynka góralska 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: Rosół z makaronem 300g[G,1,3,9], bitki wołowe w sosie własnym 60g[D,1], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], mizeria z jogurtem 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	88,1	4,3	2,7	12,2	2,2	0,1	0,6
Porcja	670,1	32,9	21,0	93,3	17,4	0,5	5,3

Podwieczorek: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem truskawkowy 30g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	275,5	5,8	3,2	56,5	26,2	0,7	0,8
Porcja	192,9	4,1	2,3	39,6	18,4	0,5	0,6

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 50g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], cukinia duszona z koperkiem i pestkami dyni 60g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	223,7	7,3	12,1	22,2	2,0	0,7	6,5
Porcja	458,7	15,1	25,0	45,6	4,2	1,6	13,4

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[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	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: Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], bitki wołowe w sosie własnym 80g[D,1], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], mizeria z jogurtem 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	93,0	4,6	2,6	13,3	2,0	0,1	0,7
Porcja	818,8	40,6	23,4	117,7	17,9	0,6	6,2

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	61,4	1,6	0,7	12,6	6,7	0,5	0,1
Porcja	245,7	6,7	2,9	50,5	27,0	2,2	0,7

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 70g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], cukinia duszona z koperkiem i pestkami dyni 60g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	228,3	8,1	10,7	25,9	1,6	0,8	5,4
Porcja	605,1	21,4	28,4	68,8	4,4	2,3	14,4

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[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.łł
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.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: Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], bitki wołowe w sosie własnym 80g[D,1], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], mizeria z jogurtem 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	93,0	4,6	2,6	13,3	2,0	0,1	0,7
Porcja	818,8	40,6	23,4	117,7	17,9	0,6	6,2

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	61,4	1,6	0,7	12,6	6,7	0,5	0,1
Porcja	245,7	6,7	2,9	50,5	27,0	2,2	0,7

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 70g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], cukinia duszona z koperkiem i pestkami dyni 60g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	228,3	8,1	10,7	25,9	1,6	0,8	5,4
Porcja	605,1	21,4	28,4	68,8	4,4	2,3	14,4

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.łł
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: Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], bitki wołowe w sosie własnym 80g[D,1], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], mizeria z jogurtem 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	93,0	4,6	2,6	13,3	2,0	0,1	0,7
Porcja	818,8	40,6	23,4	117,7	17,9	0,6	6,2

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	61,4	1,6	0,7	12,6	6,7	0,5	0,1
Porcja	245,7	6,7	2,9	50,5	27,0	2,2	0,7

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 70g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], cukinia duszona z koperkiem i pestkami dyni 60g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	228,3	8,1	10,7	25,9	1,6	0,8	5,4
Porcja	605,1	21,4	28,4	68,8	4,4	2,3	14,4

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

