

Jadłospis 19.11.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], sałata 15g, papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	196,9	8,8	10,5	17,7	1,7	0,8	6,4
Porcja	472,6	21,2	25,3	42,5	4,3	2,0	15,4

II śniadanie: Wafle z masą owocową 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	363,5	0,9	18,3	48,4	30,0	0,0	4,3
Porcja	192,7	0,3	9,7	25,7	15,9	0,0	2,3

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem 300g[G,9], filet z kurczaka duszony w jarzynach 60g[D,9], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], bukiet jarzyn 150g[G], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	81,5	5,0	1,7	12,6	2,6	0,1	0,2
Porcja	619,6	38,1	13,5	96,3	19,9	0,5	1,6

Podwieczorek: 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

Kolacja: Kasza manna na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica staropolska 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.łł
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	205,6	8,7	9,2	22,9	1,6	0,8	5,5
Porcja	575,8	24,6	25,9	64,2	4,5	2,4	15,5

II śniadanie: Wafle z masą owocową 40g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	394,6	0,6	22,8	46,1	29,8	0,0	5,6
Porcja	236,8	0,4	13,7	27,7	17,9	0,0	3,4

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem 350g[G,9], filet z kurczaka duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], bukiet jarzyn 150g[G], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	80,9	5,0	1,5	12,8	2,3	0,1	0,1
Porcja	712,1	44,1	13,9	112,9	20,3	0,6	1,7

Podwieczorek: Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

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

Kolacja: Kasza manna na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica staropolska 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], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	201,3	8,6	9,1	22,1	1,1	0,8	5,5

Porcja	563,8	24,3	25,6	61,8	3,1	2,5	15,5
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

II śniadanie: Wafle z masą owocową 40g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	394,6	0,6	22,8	46,1	29,8	0,0	5,6
Porcja	236,8	0,4	13,7	27,7	17,9	0,0	3,4

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem 350g[G,9], filet z kurczaka duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchew mini 150g[G], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	79,3	4,5	1,5	12,8	2,7	0,1	0,1
Porcja	698,1	40,3	13,7	113,5	24,1	0,8	1,7

Podwieczorek: Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

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

Kolacja: Kasza manna na mleku 200g[G,1,7], bułka wrocławska 100g[1], polędwica staropolska 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	137,7	5,7	4,8	18,1	2,3	0,4	2,6
Porcja	626,9	26,3	22,1	82,5	10,6	2,0	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. 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