

Jadłospis 24.11.2020

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, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	192,6	8,5	10,1	17,7	1,6	0,5	4,9
Porcja	452,7	20,2	23,7	41,7	3,8	1,2	11,7

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	95,7	3,2	1,5	18,0	9,4	0,05	0,7
Porcja	191,5	6,5	3,0	36,0	18,9	0,1	1,4

Obiad: Krupnik z ziemniakami 300g[G,1,9], schab duszony w jarzynach 60g[D,9], ziemniaki z koperkiem 150g[G], surówka z kapusty pekińskiej 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	96,9	5,1	2,5	14,2	2,0	0,1	0,5
Porcja	649,4	34,3	17,4	95,8	13,7	0,6	3,9

Podwieczorek: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy z ziołami 30g[7], pomidor 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	159,5	8,0	5,1	21,3	2,3	0,8	2,6
Porcja	191,5	9,6	6,1	25,6	2,8	1,0	3,2

Kolacja: Płatki kukurydziane na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica wiśniowa 30g[1,6,9,10], masło 15g[7], duszona marchewka z cukinią, koperkiem i pestkami słonecznika 60g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	141,7	5,4	5,8	17,8	3,6	0,5	3,5
Porcja	545,7	20,8	22,5	68,8	14,1	2,2	13,6

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	204,5	9,1	9,2	23,6	2,4	0,6	4,3
Porcja	583,1	26,1	26,3	67,4	6,9	1,8	12,5

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	106,2	3,4	1,5	20,4	10,2	0,04	0,6
Porcja	265,5	8,6	3,9	51,0	25,5	0,1	1,7

Obiad: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], schab duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z kapusty pekińskiej 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	100,2	5,1	2,9	14,1	1,7	0,1	0,5
Porcja	792,2	40,6	23,5	112,0	14,2	0,6	4,6

Podwieczorek: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy z ziołami 30g[7], pomidor 50g, sok bobo frut 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	84,1	3,6	2,1	13,1	5,1	0,3	1,1
Porcja	244,0	10,7	6,2	38,0	14,7	1,0	3,2

Kolacja: Płatki kukurydziane na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica wiśniowa 50g[1,6,9,10], masło 15g[7], duszona marchewka z cukinią, koperkiem i pestkami słonecznika 60g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	151,4	6,4	5,3	20,3	3,2	0,6	3,1
Porcja	673,9	28,5	23,8	90,7	14,3	3,0	14,0

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

							kw.ł
100g	209,1	9,1	8,9	25,2	2,3	0,6	4,2
Porcja	617,0	27,0	26,4	74,5	7,0	1,9	12,5

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	106,2	3,4	1,5	20,4	10,2	0,04	0,6
Porcja	265,5	8,6	3,9	51,0	25,5	0,1	1,7

Obiad: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], schab duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z buraka i jabłka 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	106,8	5,3	2,9	15,7	3,0	0,1	0,5
Porcja	844,3	42,0	23,5	124,7	23,7	0,8	4,6

Podwieczorek: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy z ziołami 30g[7], pomidor 50g, sok bobo frut 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	84,1	3,6	2,1	13,1	5,1	0,3	1,1
Porcja	244,0	10,7	6,2	38,0	14,7	1,0	3,2

Kolacja: Płatki kukurydziane na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica wiśniowa 50g[1,6,9,10], masło 15g[7], duszona marchewka z cukinią, koperkiem i pestkami słonecznika 60g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	151,4	6,4	5,3	20,3	3,2	0,6	3,1
Porcja	673,9	28,5	23,8	90,7	14,3	3,0	14,0

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

