

Jadłospis 01.12.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z tuńczyka z zieleniną 60g[4,7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	206,3	11,5	8,3	22,1	2,7	0,7	4,4
Porcja	484,9	27,1	19,7	51,9	6,5	1,8	10,4

II śniadanie: Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 20g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	85,3	0,6	0,5	19,7	12,9	0,03	0,1
Porcja	226,1	1,6	1,5	52,3	34,4	0,1	0,4

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g[G,7,9], potrawka wołowa 60g[D,1,7], kasza jęczmienna 100g[G,1], surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	88,7	3,7	3,0	12,6	2,0	0,1	0,8
Porcja	674,2	28,3	22,8	96,2	15,5	0,4	6,4

Podwieczorek: Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	376,0	8,8	13,1	56,1	0	1,1	3,0
Porcja	225,6	5,3	7,9	33,7	0	0,7	1,8

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	137,4	5,2	5,8	16,7	3,0	0,5	3,5
Porcja	529,2	20,3	22,4	64,5	11,6	2,1	13,5

Dieta Mamy – II trymestr

	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.łf
100g	208,5	13,3	8,1	21,8	2,9	0,9	4,0
Porcja	594,4	38,1	23,0	62,4	8,4	2,6	11,4

II śniadanie: Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 20g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	85,3	0,6	0,5	19,7	12,9	0,03	0,1
Porcja	226,1	1,6	1,5	52,3	34,4	0,1	0,4

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g[G,7,9], potrawka wołowa 80g[D,1,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	94,2	4,1	3,0	13,5	1,9	0,1	0,8
Porcja	773,2	33,7	25,0	111,2	15,6	0,5	7,3

Podwieczorek: Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	376,0	8,8	13,1	56,1	0	1,1	3,0
Porcja	225,6	5,3	7,9	33,7	0	0,7	1,8

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	147,7	6,2	5,3	19,4	2,6	0,6	3,1
Porcja	657,4	28,0	23,7	86,4	11,8	2,9	14,0

Dieta Mamy – okres laktacji

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	212,9	13,2	7,7	23,5	2,8	0,9	3,8

Porcja	628,3	39,0	23,0	69,5	8,5	2,7	11,4
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

II śniadanie: Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 20g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	85,3	0,6	0,5	19,7	12,9	0,03	0,1
Porcja	226,1	1,6	1,5	52,3	34,4	0,1	0,4

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g[G,7,9], potrawka wołowa 80g[D,1,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], marchewka duszona z dynią i koperkiem 150g, kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	102,1	4,2	3,1	15,6	2,4	0,1	0,8
Porcja	837,7	34,9	25,1	128,7	19,7	0,6	7,2

Podwieczorek: Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	376,0	8,8	13,1	56,1	0	1,1	3,0
Porcja	225,6	5,3	7,9	33,7	0	0,7	1,8

Kolacja: Płatki kukurydziane na mleku 200g[G,7], bułka wrocławska 100g[1,7], polędwica wiśniowa 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], cukinia duszona z koperkiem 60g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	155,3	6,1	6,1	19,5	3,0	0,5	3,3
Porcja	675,7	26,7	26,5	84,9	13,2	2,6	14,7

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