

Jadłospis 14.12.2020

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.tł
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: Kasza manna na mleku na gęsto 80g[1,7], mus malinowy 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	160,8	6,2	2,6	30,6	11,0	0,1	1,3
Porcja	209,1	8,1	3,4	39,8	14,3	0,2	1,7

Obiad: Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g[G,1,7,9], potrawka drobiowa 60g[G,1,7], ryż 100g[G], surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot z czerwonych owoców 250ml[G]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	96,6	4,2	3,1	13,8	2,1	0,2	0,6
Porcja	734,7	32,3	23,7	104,9	16,3	1,9	5,3

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica góralska 30g[1,6,7,9], sałatka jarzynowa 100g[7,9], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	242,1	7,5	10,5	32,1	6,6	0,8	4,3
Porcja	544,7	17,0	23,7	72,2	15,0	2,0	9,8

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[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 ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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: Kasza manna na mleku na gęsto 100g[1,7], mus malinowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	143,4	5,2	2,1	27,8	10,1	0,1	1,1
Porcja	243,8	9	3,7	47,4	17,3	0,2	1,8

Obiad: Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g[G,1,7,9], potrawka drobiowa 80g[G,1,7], ryż 140g[G], surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot z czerwonych owoców 250ml[G]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	106,9	4,8	3,3	15,1	2,0	0,2	0,8
Porcja	877,3	39,9	27,6	124,5	16,6	1,9	6,7

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], polędwica góralska 50g[1,6,7,9], sałatka jarzynowa 100g[7,9], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	243,7	8,2	10,4	31,7	5,5	1,1	3,7
Porcja	670,3	22,8	28,8	87,2	15,2	2,9	10,4

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[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 ogółem	Cukry	Sól	Nasycone
--	-------------------------	--------	---------	--------------------	-------	-----	----------

							kw.tł
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: Kasza manna na mleku na gęsto 100g[1,7], mus malinowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	143,4	5,2	2,1	27,8	10,1	0,1	1,1
Porcja	243,8	9	3,7	47,4	17,3	0,2	1,8

Obiad: Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g[G,1,7,9], potrawka drobiowa 80g[G,1,7], ryż 140g[G], surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot z czerwonych owoców 250ml[G]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	106,9	4,8	3,3	15,1	2,0	0,2	0,8
Porcja	877,3	39,9	27,6	124,5	16,6	1,9	6,7

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], polędwica góralska 50g[1,6,7,9], sałatka jarzynowa 100g[7,9], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	243,7	8,2	10,4	31,7	5,5	1,1	3,7
Porcja	670,3	22,8	28,8	87,2	15,2	2,9	10,4

Dieta Mamy – okres laktacji

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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: Kasza manna na mleku na gęsto 100g[1,7], mus malinowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	143,4	5,2	2,1	27,8	10,1	0,1	1,1
Porcja	243,8	9	3,7	47,4	17,3	0,2	1,8

Obiad: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,7,9], potrawka drobiowa 80g[G,1,7], ryż 140g[G], marchew mini 150g[G], kompot z czerwonych owoców 250ml[G]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	114,1	4,7	3,1	17,6	2,4	0,1	0,6
Porcja	935,5	39,2	26,2	144,9	20,3	0,7	5,6

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica góralska 50g[1,6,7,9], sałatka jarzynowa 100g[7,9], herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	247,1	8,3	10,1	33,1	5,3	1,1	3,6
Porcja	704,2	23,7	28,8	94,3	15,3	3,0	10,4

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