

Jadłospis 15.12.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt.[G,1,6,7,9,10]
keczup 30g[9,10], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	193,4	5,9	11,9	16,5	2,2	0,9	5,2
Porcja	589,9	18,1	36,3	50,5	6,8	3,0	16,0

II śniadanie: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	74,2	2,6	0,9	14,7	10,8	0,03	0,3
Porcja	207,8	7,3	2,6	41,2	30,4	0,1	1,1

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem 300g[G,1,3,7,9], karkówka duszona w jarzynach 60g[D,9], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], bukiet jarzyn 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	96,0	5,3	3,5	11,8	11,8	0,1	1,1
Porcja	643,4	35,9	23,7	79,7	13,9	0,6	8,0

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: Kasza jaglana na mleku 200g[G,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica staropolska 30g[1,6,7,9], masło 15g[7], marchew duszona z cukinią i koperkiem 80g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	136,0	5,3	5,5	17,1	3,5	0,4	3,3
Porcja	550,8	21,5	22,6	69,5	14,3	1,7	13,6

Dieta Mamy – II trymestr

	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.łf
100g	196,7	6,1	10,9	19,4	2,0	0,9	4,8
Porcja	659,2	20,6	36,8	65,1	6,7	3,3	16,1

II śniadanie: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	78,7	2,4	0,8	16,2	11,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	35,9	0,1	1,1

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], karkówka duszona w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], bukiet jarzyn 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	102,6	5,3	4,1	12,2	1,8	0,1	1,2
Porcja	811,2	42,5	32,0	96,8	14,3	0,6	9,7

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.łf
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: Kasza jaglana na mleku 200g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica staropolska 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], marchew duszona z cukinią i koperkiem 80g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	146,0	6,3	5,1	19,6	3,1	0,5	3,0
Porcja	679,0	29,3	23,9	91,4	14,5	2,5	14,0

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt.[G,1,6,7,9,10] keczup 30g[9,10], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	200,8	6,2	10,6	20,9	1,9	1,0	4,6

Porcja	693,1	21,5	36,9	72,2	6,8	3,5	16,1
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

II śniadanie: Jabłko pieczone z twaróżkiem i rodzynkami 1 szt.[Piec,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	78,7	2,4	0,8	16,2	11,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	35,9	0,1	1,1

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem 350g[G,1,3,9], karkówka duszona w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	102,1	5,0	4,1	11,9	2,6	0,1	1,2
Porcja	806,7	39,6	32,7	94,6	20,8	0,8	10,0

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: Kasza jaglana na mleku 200g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica staropolska 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], marchew duszona z cukinią i koperkiem 80g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	146,0	6,3	5,1	19,6	3,1	0,5	3,0
Porcja	679,0	29,3	23,9	91,4	14,5	2,5	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, Piec – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie.

Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie