

Jadłospis 13.12.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], serek ziarnisty 80g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, kawa zbożowa na mleku 250g[G,7],

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	105,3	5,2	4,4	11,6	4,1	0,4	2,7
Porcja	521,6	25,8	21,9	57,5	20,7	2,0	13,5

II śniadanie: Kisiel z truskawkami 200g[G,1], biszkopty 10g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	94,9	0,7	0,5	22,1	14,7	0,04	0,1
Porcja	199,3	1,6	1,2	46,4	31,0	0,1	0,3

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300g[G,1,3,7,9], filet z kurczaka duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], fasola szparagowa 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	100,3	5,8	3,7	11,9	2,3	0,1	0,5
Porcja	692,2	40,6	25,7	82,2	15,9	0,5	3,5

Podwieczorek: Naleśnik z serem 100g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	232,8	12,2	6,8	31,0	5,4	0,1	2,0
Porcja	232,8	12,2	6,8	31,0	5,4	0,1	2,0

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	164,6	8,7	7,3	16,3	0,6	0,7	3,7
Porcja	469,2	24,8	21,0	46,6	1,8	2,2	10,7

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], serek ziarnisty 80g[7], miód 25g, masło 15g[7], pomidor 80g, kawa zbożowa na mleku 250g[G,7],

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	121,9	5,1	4,1	16,7	3,8	0,4	2,4
Porcja	670,6	28,4	22,4	92,0	21,3	2,3	13,6

II śniadanie: Kisiel z truskawkami 250g[G,1], biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	107,6	1,1	0,8	24,1	15,2	0,04	0,2
Porcja	236,8	2,5	1,9	53,2	33,5	0,1	0,5

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], filet z kurczaka duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], fasola szparagowa 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	97,4	5,4	3,3	12,5	2,1	0,1	0,4
Porcja	769,8	42,9	26,1	98,8	16,3	0,6	3,6

Podwieczorek: Naleśnik z serem 100g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	232,8	12,2	6,8	31,0	5,4	0,1	2,0
Porcja	232,8	12,2	6,8	31,0	5,4	0,1	2,0

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	173,1	8,4	7,2	19,3	0,6	0,7	3,5
Porcja	545,5	26,6	22,7	61,1	1,9	2,5	11,2

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], serek ziarnisty 80g[7], miód 25g, masło 15g[7], pomidor 80g, kawa zbożowa na mleku 250g[G,7],

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone
--	-------------------------	--------	---------	--------------------	-------	-----	----------

							kw.tł
100g	121,9	5,1	4,1	16,7	3,8	0,4	2,4
Porcja	670,6	28,4	22,4	92,0	21,3	2,3	13,6

II śniadanie: Kisiel z truskawkami 250g[G,1], biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	107,6	1,1	0,8	24,1	15,2	0,04	0,2
Porcja	236,8	2,5	1,9	53,2	33,5	0,1	0,5

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], filet z kurczaka duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], fasola szparagowa 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	97,4	5,4	3,3	12,5	2,1	0,1	0,4
Porcja	769,8	42,9	26,1	98,8	16,3	0,6	3,6

Podwieczorek: Naleśnik z serem 100g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	232,8	12,2	6,8	31,0	5,4	0,1	2,0
Porcja	232,8	12,2	6,8	31,0	5,4	0,1	2,0

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	173,1	8,4	7,2	19,3	0,6	0,7	3,5
Porcja	545,5	26,6	22,7	61,1	1,9	2,5	11,2

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Bułka wrocławska 100g[1,7], serek ziarnisty 80g[7], miód 25g, masło 15g[7], pomidor 80g, kawa zbożowa na mleku 250g[G,7],

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	131,4	5,1	4,5	17,7	4,1	0,4	2,6

Porcja	722,8	28,0	25,2	97,6	22,8	2,3	14,4
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Kisiel z truskawkami 250g[G,1], biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	107,6	1,1	0,8	24,1	15,2	0,04	0,2
Porcja	236,8	2,5	1,9	53,2	33,5	0,1	0,5

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], filet z kurczaka duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchew duszona z cukinią, koperkiem i koncentratem 150g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	102,7	5,4	3,8	12,5	2,7	0,1	0,8
Porcja	811,5	42,7	30,4	99,1	21,9	0,8	6,4

Podwieczorek: Naleśnik z serem 100g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	232,8	12,2	6,8	31,0	5,4	0,1	2,0
Porcja	232,8	12,2	6,8	31,0	5,4	0,1	2,0

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	173,1	8,4	7,2	19,3	0,6	0,7	3,5
Porcja	545,5	26,6	22,7	61,1	1,9	2,5	11,2

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