

Jadłospis 12.12.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Kasza manna na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser kremowy z ziołami 30g[7], masło 15g[7], papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	141,3	4,1	6,9	16,1	2,9	0,3	4,3
Porcja	572,5	17,0	28,2	65,4	12,1	1,3	17,8

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica wiśniowa 30g[1,6,7,9], mandarynka 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	142,0	6,1	5,1	18,2	0,6	0,7	1,2
Porcja	220,1	9,5	7,9	28,3	1,0	1,2	1,9

Obiad: Zupa grysikowa 350g[G,1,9], makaron z jabłkami i cynamonem 150g[G,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	113,8	1,9	2,1	22,2	4,1	0,1	0,3
Porcja	580,4	9,7	10,6	113,7	20,9	0,3	2,0

Podwieczorek: Galaretka owocowa 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	236,8	10,0	5,7	36,4	17,1	0,4	2,7

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta ze schabu 60g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	204,3	12,0	9,5	18,9	1,8	0,4	4,4
Porcja	480,3	28,2	22,5	44,6	4,4	1,1	10,4

Dieta Mamy – II trymestr

	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.tł
100g	156,9	4,8	7,1	19,2	2,7	0,4	4,4
Porcja	714,1	21,4	32,5	87,4	12,5	1,9	20,4

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica wiśniowa 30g[1,6,7,9], mandarynka 1 szt., sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	58,6	2,6	1,8	8,4	2,1	0,6	0,4
Porcja	272,9	12,1	8,5	39,2	9,6	2,8	2,1

Obiad: Zupa grysikowa 350g[G,1,9], makaron z jabłkami i cynamonem 200g[G,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	120,7	1,9	1,9	24,1	4,6	0,1	0,3
Porcja	676,4	10,8	11,1	135,0	26,2	0,3	2,0

Podwieczorek: Galaretka owocowa 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	236,8	10,0	5,7	36,4	17,1	0,4	2,7

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta ze schabu 80g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	201,8	12,3	8,3	20,7	1,5	0,5	3,7
Porcja	575,4	35,3	23,8	59,2	4,5	1,5	10,8

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Kasza manna na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser kremowy z ziołami 40g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	154,3	4,6	7,1	18,6	2,4	0,4	4,4

Porcja	702,1	21,1	32,3	85,0	11,1	1,9	20,4
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica wiśniowa 30g[1,6,7,9], mandarynka 1 szt., sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	58,6	2,6	1,8	8,4	2,1	0,6	0,4
Porcja	272,9	12,1	8,5	39,2	9,6	2,8	2,1

Obiad: Zupa grysikowa 350g[G,1,9], makaron z jabłkami i cynamonem 200g[G,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	120,7	1,9	1,9	24,1	4,6	0,1	0,3
Porcja	676,4	10,8	11,1	135,0	26,2	0,3	2,0

Podwieczorek: Galaretka owocowa 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	236,8	10,0	5,7	36,4	17,1	0,4	2,7

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta ze schabu 80g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	206,5	12,2	8,1	22,4	1,5	0,5	3,6
Porcja	609,3	36,2	23,9	66,3	4,6	1,6	10,8

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