

Jadłospis 11.12.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], jajko 1 szt.[G,3], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	136,4	5,4	5,8	16,2	3,3	0,4	3,1
Porcja	559,4	22,4	23,9	66,5	13,9	1,9	12,8

II śniadanie: Budyń kakaowy 150g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	108,4	3,8	2,8	16,9	8,8	0,1	1,7
Porcja	195,2	7,0	5,2	30,5	15,9	0,2	3,1

Obiad: Zupa ryżowa 300g[G,7,9], dorsz smażony 90g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], surówka z czerwonej kapusty 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	85,8	4,9	2,1	12,3	1,8	0,1	0,4
Porcja	601,0	34,4	15,2	86,7	13,0	0,7	2,8

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe 40g[Piecz,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	483,0	12,7	16,7	48,5	14,2	3,7	2,2
Porcja	193,2	5,1	6,7	29,1	5,7	1,5	0,9

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 30g[7], , ogórek 80g, kawa na mleku 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	115,4	4,8	5,4	12,0	3,6	0,4	3,3
Porcja	513,6	21,7	24,4	53,6	16,4	1,8	14,9

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łł
100g	147,6	5,4	5,1	20,7	6,4	0,4	2,6
Porcja	708,8	26,0	24,5	99,7	30,9	2,3	12,9

II śniadanie: Budyń kakaowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	128,5	3,8	2,8	22,2	12,5	0,1	1,6
Porcja	257,8	7,7	5,6	44,5	25,1	0,2	3,3

Obiad: Zupa ryżowa 350g[G,7,9], dorsz smażony 90g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z czerwonej kapusty 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	89,8	4,5	2,5	12,9	1,6	0,1	0,4
Porcja	718,9	36,0	20,3	103,3	13,5	0,7	3,2

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe 60g[Piecz,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	384,8	10,1	13,5	57,5	12,1	2,5	1,8
Porcja	230,9	6,1	8,1	34,5	7,3	1,5	1,1

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], ser żółty 50g[7], ogórek 80g, kawa na mleku 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	130,1	6,0	5,9	13,7	3,3	0,5	3,5
Porcja	646,5	29,8	29,5	68,3	16,5	2,6	17,8

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 200g[G,1,7], bułka wrocławska 100g[1,7], jajko 1 szt.[G,3], dżem brzoskwinowy 30g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	154,7	5,2	5,8	20,9	6,8	0,4	2,9

Porcja	727,1	24,7	27,3	98,3	32,3	2,1	13,7
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Budyń kakaowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	128,5	3,8	2,8	22,2	12,5	0,1	1,6
Porcja	257,8	7,7	5,6	44,5	25,1	0,2	3,3

Obiad: Zupa ryżowa 350g[G,7,9], pulpet rybny w sosie koperkowym 80g[G,1,3,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraczki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	87,7	4,3	1,9	13,6	2,3	0,1	0,3
Porcja 7	693,3	34,6	15,3	108,1	18,3	1,5	2,8

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe 60g[Piecz,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	384,8	10,1	13,5	57,5	12,1	2,5	1,8
Porcja	230,9	6,1	8,1	34,5	7,3	1,5	1,1

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 50g[7], ogórek 80g, kawa na mleku 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	134,7	6,1	5,8	14,9	3,2	0,5	3,5
Porcja	680,4	30,7	29,5	75,4	16,6	2,7	17,8

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