

Jadłospis 26.12.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 30g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, kawa z mlekiem 250g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	111,4	4,9	5,5	11,1	2,8	0,4	3,3
Porcja	496,0	21,9	24,5	49,2	12,5	1,8	15,0

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	104,2	1,3	0,8	24,2	13,1	0,04	0,2
Porcja	229,3	3,0	1,8	53,4	29,0	0,1	0,5

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300g[G,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.łł
100g	89,7	4,9	3,2	11,2	1,9	0,1	1,0
Porcja	601,0	33,4	21,5	75,7	12,9	0,5	6,8

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
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

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], kurczak gotowany 30g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałatka z pieczonym burakiem 70g[Piecz,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	270,4	10,6	14,7	25,3	2,8	0,7	5,4
Porcja	527,4	20,8	28,8	49,5	5,6	1,4	10,7

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łf
100g	131,1	6,1	5,9	13,8	3,5	0,5	3,5
Porcja	648,9	30,0	29,6	68,8	17,6	2,6	17,8

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	104,2	1,3	0,8	24,2	13,1	0,04	0,2
Porcja	229,3	3,0	1,8	53,4	29,0	0,1	0,5

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,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	96,2	4,9	3,7	11,5	1,6	0,1	1,1
Porcja	760,3	39,3	29,7	91,6	13,3	0,6	8,4

Podwieczorek: 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

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałatka z pieczonym burakiem 70g[Piecz,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	253,7	11,2	12,2	26,2	2,3	0,8	4,5
Porcja	621,7	27,6	30,0	64,2	5,7	2,0	11,1

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, kawa z mlekiem 250g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	131,2	6,1	5,8	14,0	2,5	0,5	3,5

Porcja	662,8	30,9	29,6	70,9	12,7	2,7	17,8
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	104,2	1,3	0,8	24,2	13,1	0,04	0,2
Porcja	229,3	3,0	1,8	53,4	29,0	0,1	0,5

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,7,9], karkówka duszona w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z marchwi i jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	96,9	4,4	3,7	12,2	2,7	0,1	1,1
Porcja	765,8	35,4	29,7	96,9	21,9	0,8	8,4

Podwieczorek: Jabłko pieczone z twarogiem 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

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałatka z pieczonym burakiem 70g[Piec,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	257,1	11,1	11,8	28,0	2,2	0,8	4,3
Porcja	655,6	28,5	30,1	71,4	5,8	2,2	11,1

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