

Jadłospis 27.12.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony naturalny 50g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	199,0	5,9	12,0	17,6	0,9	0,8	7,3
Porcja	447,8	13,3	27,0	39,7	2,2	1,9	16,5

II śniadanie: Budyń jaglano-truskawkowy z bananem 200ml [1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	95,7	3,2	1,5	18,0	9,4	0,05	0,7
Porcja	191,5	6,5	3,0	36,0	18,9	0,1	1,4

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300g[G,1,3,7,9], pieczeń rzymska 60g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 150[G,7], surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	100,6	4,5	4,0	12,3	3,0	0,1	1,1
Porcja	764,8	34,7	30,6	93,6	23,1	0,6	8,9

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
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 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 55g[7,9], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	213,9	9,7	11,3	19,5	2,3	0,4	4,7
Porcja	492,1	22,5	26,2	45,0	5,4	1,1	11,0

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łł
100g	197,6	5,6	9,6	23,1	6,7	0,8	5,8
Porcja	563,3	16,0	27,6	65,8	19,1	2,3	16,6

II śniadanie: Budyń jaglano-truskawkowy z bananem 250ml [1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	106,2	3,4	1,5	20,4	10,2	0,04	0,6
Porcja	265,5	8,6	3,9	51,0	25,5	0,1	1,7

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], pieczeń rzymska 80g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200[G,7], surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	95,7	4,2	3,5	12,5	2,6	0,1	1,0
Porcja	842,4	37,1	30,9	110,2	23,5	0,6	9,0

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
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 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 70g[7,9], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	215,6	10,4	10,4	21,6	2,0	0,5	4,2
Porcja	593,0	28,8	28,6	59,6	5,5	1,4	11,6

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Bułka wrocławska 100g[1,7], dżem brzoskwinowy 30g, ser topiony naturalny 50g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	215,9	5,4	10,6	25,1	7,2	0,7	6,1

Porcja	615,5	15,6	30,4	71,4	20,6	2,2	17,4
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Budyń jaglano-truskawkowy z bananem 250ml [1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	106,2	3,4	1,5	20,4	10,2	0,04	0,6
Porcja	265,5	8,6	3,9	51,0	25,5	0,1	1,7

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], pieczeń rzymska 80g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200[G,7], marchew mini 150g[G], kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	99,1	4,2	3,5	13,5	3,2	0,1	1,0
Porcja	871,7	37,0	31,0	119,0	28,7	0,9	9,0

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
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], pasta z kurcząt 70g[7,9], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	219,9	10,4	10,0	23,4	1,9	0,5	4,1
Porcja	626,8	29,7	28,6	66,7	5,6	1,6	11,6

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