

Jadłospis 23.12.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną 60g[7], pomidor, 80g, kawa z mlekiem 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	113,5	6,2	4,5	12,3	4,4	0,2	2,8
Porcja	539,6	29,5	21,8	58,6	21,1	1,2	13,4

II śniadanie: Pudding ryżowy z musem truskawkowym 150g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	127,5	4,3	2,0	23,7	10,1	0,1	1,0
Porcja	191,3	6,5	3,0	35,6	15,1	0,2	1,5

Obiad: Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g[G,7,9], gulasz wołowy 80g[D,1,7], kasza jęczmienna 100g[G,1], mizeria 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	99,2	4,6	3,3	13,3	1,5	0,2	0,9
Porcja	684,5	31,9	23,2	92,0	10,7	1,9	6,6

Podwieczorek: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem brzoskwiniowy 30g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	241,5	5,2	2,7	49,7	22,2	0,6	0,7
Porcja	193,2	4,2	2,2	39,8	17,8	0,5	0,6

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], pasztet pieczony 50g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], sałata masłowa 15g, papryka 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	182,2	6,1	8,4	21,3	1,7	0,6	4,3
Porcja	455,5	15,4	21,1	53,3	4,4	1,7	10,8

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną 80g[7], pomidor, 80g, kawa z mlekiem 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	121,0	6,8	4,4	14,1	4,1	0,2	2,6
Porcja	635,3	35,7	23,2	74,0	21,9	1,5	14,0

II śniadanie: Pudding ryżowy z musem truskawkowym 200g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	117,8	3,9	1,8	22,1	9,8	0,1	0,4
Porcja	235,6	7,8	3,6	44,2	19,6	0,2	1,9

Obiad: Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g[G,7,9], gulasz wołowy 80g[D,1,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], mizeria 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	105,1	4,83,3	3,3	14,6	1,4	0,2	0,9
Porcja	767,5	35,3	24,5	107,0	10,8	1,9	7,0

Podwieczorek: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem brzoskwiniowy 30g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	60,0	1,6	0,7	12,3	6,4	0,5	0,1
Porcja	246,0	6,8	2,9	50,7	26,4	2,2	0,7

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 70g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], sałata masłowa 15g, papryka 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	189,3	6,9	8,1	23,1	1,5	0,7	3,9
Porcja	568,0	20,7	24,4	69,4	4,6	2,3	11,8

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną 80g[7], pomidor, 80g, kawa z mlekiem 250ml[1,7]

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

							kw.tł
100g	121,0	6,8	4,4	14,1	4,1	0,2	2,6
Porcja	635,3	35,7	23,2	74,0	21,9	1,5	14,0

II śniadanie: Pudding ryżowy z musem truskawkowym 200g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	117,8	3,9	1,8	22,1	9,8	0,1	0,4
Porcja	235,6	7,8	3,6	44,2	19,6	0,2	1,9

Obiad: Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g[G,7,9], gulasz wołowy 80g[D,1,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], mizeria 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	105,1	4,83,3	3,3	14,6	1,4	0,2	0,9
Porcja	767,5	35,3	24,5	107,0	10,8	1,9	7,0

Podwieczorek: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem brzoskwiniowy 30g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	60,0	1,6	0,7	12,3	6,4	0,5	0,1
Porcja	246,0	6,8	2,9	50,7	26,4	2,2	0,7

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 70g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], sałata masłowa 15g, papryka 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	189,3	6,9	8,1	23,1	1,5	0,7	3,9
Porcja	568,0	20,7	24,4	69,4	4,6	2,3	11,8

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną 80g[7], pomidor 80g, kawa z mlekiem 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	125,1	6,8	4,3	15,1	4,2	0,3	2,6

Porcja	669,2	36,6	23,3	81,1	22,0	1,7	14,0
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Pudding ryżowy z musem truskawkowym 200g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	117,8	3,9	1,8	22,1	9,8	0,1	0,4
Porcja	235,6	7,8	3,6	44,2	19,6	0,2	1,9

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], gulasz wołowy 80g[D,1,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], mizeria 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	101,2	4,6	3,5	13,2	1,1	0,1	1,1
Porcja	739,4	34,3	26,0	96,7	8,2	0,5	7,7

Podwieczorek: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem brzoskwiniowy 30g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	60,0	1,6	0,7	12,3	6,4	0,5	0,1
Porcja	246,0	6,8	2,9	50,7	26,4	2,2	0,7

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 70g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], sałata masłowa 15g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	184,5	6,7	8,0	22,1	0,7	0,7	3,9
Porcja	553,6	20,3	24,1	66,5	2,1	2,3	11,7

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