

Jadłospis 18.12.2020

Dieta Mamy – I trymestr

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	145,4	4,1	7,6	15,5	2,9	0,4	4,9
Porcja	603,5	17,3	31,9	64,6	12,3	2,0	20,4

II śniadanie: 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

Obiad: Kapuśniak z ziemniakami 300g[G,1,9], makaron z jabłkami i cynamonem 150g[G,D,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	125,1	2,5	1,4	26,1	5,1	0,1	0,2
Porcja	575,8	11,5	6,6	120,6	23,6	0,5	1,1

Podwieczorek: Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	376,0	8,8	13,1	56,1	0	1,1	3,0
Porcja	225,6	5,3	7,9	33,7	0	0,7	1,8

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], sałatka z tuńczykiem 80g[G,3,4,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	306,8	13,4	14,1	33,0	1,7	1,1	5,9
Porcja	537,0	23,5	24,7	57,8	3,0	1,9	10,4

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 200g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], dżem truskawkowy 30g, ser kremowy naturalny 40g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250 ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	155,1	4,2	6,7	20,1	6,1	0,5	4,2
Porcja	752,6	20,8	32,6	97,7	29,9	2,5	20,5

II śniadanie: Galaretko 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

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	134,1	2,4	2,0	27,1	5,3	0,1	0,3
Porcja	751,4	13,9	11,2	151,8	29,7	0,6	2,1

Podwieczorek: Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	376,0	8,8	13,1	56,1	0	1,1	3,0
Porcja	225,6	5,3	7,9	33,7	0	0,7	1,8

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], sałatka z tuńczykiem 100g[G,3,4,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	278,8	11,7	11,2	34,2	1,5	1,0	4,6
Porcja	627,5	26,5	25,3	77,1	3,4	2,3	10,5

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 200g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], dżem truskawkowy 30g, ser kremowy naturalny 40g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250 ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	155,1	4,2	6,7	20,1	6,1	0,5	4,2
Porcja	752,6	20,8	32,6	97,7	29,9	2,5	20,5

II śniadanie: Galaretko 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

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	134,1	2,4	2,0	27,1	5,3	0,1	0,3
Porcja	751,4	13,9	11,2	151,8	29,7	0,6	2,1

Podwieczorek: Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	376,0	8,8	13,1	56,1	0	1,1	3,0
Porcja	225,6	5,3	7,9	33,7	0	0,7	1,8

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], sałatka z tuńczykiem 100g[G,3,4,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	278,8	11,7	11,2	34,2	1,5	1,0	4,6
Porcja	627,5	26,5	25,3	77,1	3,4	2,3	10,5

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 200g[G,7], bułka wrocławska 100g[1,7], dżem truskawkowy 30g, ser kremowy naturalny 40g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250

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

100g	162,2	4,1	7,4	20,2	6,50,4	0,4	4,4
Porcja	770,9	19,5	35,3	96,3	31,3	2,2	21,3

II śniadanie: 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

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	131,2	2,1	2,1	26,9	4,6	0,1	0,3
Porcja	735,0	12,0	11,5	151,0	26,0	0,4	2,2

Podwieczorek: Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	376,0	8,8	13,1	56,1	0	1,1	3,0
Porcja	225,6	5,3	7,9	33,7	0	0,7	1,8

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], sałatka z tuńczykiem 100g[G,3,4,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	278,8	11,5	10,7	35,3	1,2	0,8	4,4
Porcja	655,4	27,1	25,2	83,1	2,9	2,1	10,5

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