

Jadłospis 31.12.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], polędwica sopocka 30g[1,6,7,9], ser kremowy naturalny 40g[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	178,5	8,6	7,9	18,8	1,0	0,8	4,9
Porcja	455,4	22,0	20,3	48,0	2,6	2,2	12,6

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	85,3	0,6	0,5	19,7	12,9	0,03	0,1
Porcja	226,1	1,6	1,5	52,3	34,4	0,1	0,4

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem 300g[G,1,3,7,9], potrawka z kurczaka 80g[G,1,7], kasza jęczmienna 100g[G,1], buraki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	108,2	5,3	4,2	13,0	2,4	0,1	1,0
Porcja	693,1	34,3	27,1	83,2	15,6	0,6	6,5

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
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 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z tuńczyka z zieleciną 60g[4,7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	206,3	11,5	8,3	22,1	2,7	0,7	4,4
Porcja	484,9	27,1	19,7	51,9	6,5	1,8	10,4

Dieta Mamy – II trymestr

	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.łf
100g	180,2	9,4	7,1	20,5	0,8	0,9	4,2
Porcja	549,7	28,8	21,6	62,7	2,7	2,9	13,0

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	85,3	0,6	0,5	19,7	12,9	0,03	0,1
Porcja	226,1	1,6	1,5	52,3	34,4	0,1	0,4

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], potrawka z kurczaka 80g[G,1,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], buraki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	112,0	5,1	4,1	14,5	2,2	0,1	1,1
Porcja	817,8	37,3	29,6	106,4	16,1	0,6	7,7

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
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 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z tuńczyka z zieleciną 80g[4,7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	208,5	13,3	8,1	21,8	2,9	0,9	4,0
Porcja	594,4	38,1	23,0	62,4	8,4	2,6	11,4

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], ser kremowy naturalny 40g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	180,2	9,4	7,1	20,5	0,8	0,9	4,2

Porcja	549,7	28,8	21,6	62,7	2,7	2,9	13,0
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	85,3	0,6	0,5	19,7	12,9	0,03	0,1
Porcja	226,1	1,6	1,5	52,3	34,4	0,1	0,4

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], potrawka z kurczaka 80g[G,1,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], buraki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	112,0	5,1	4,1	14,5	2,2	0,1	1,1
Porcja	817,8	37,3	29,6	106,4	16,1	0,6	7,7

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
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], masło 15g[7], pasta z tuńczyka z zieleciną 80g[4,7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	212,9	13,2	7,7	23,5	2,8	0,9	3,8
Porcja	628,3	39,0	23,0	69,5	8,5	2,7	11,4

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