Jadłospis 03.01.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser ziarnisty 70g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, kawa na mleku 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	103,4	5,3	4,5	10,8	3,2	0,4	2,7
Porcja	501,6	25,8	21,9	52,5	15,7	2,0	13,5

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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: Rosół z makaronem 300g[G,1,3,9], kurczak pieczony 80g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 150g[G], buraczki gotowane 150g[G,7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	83,2	4,2	2,5	11,5	3,0	0,1	0,6
Porcja	682,5	34,6	21,3	94,7	24,8	0,7	5,5

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe 40g[Piecz,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	483,0	12,7	16,7	48,5	14,2	3,7	2,2
Porcja	193,2	5,1	6,7	29,1	5,7	1,5	0,9

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], kurczak gotowany 30g[1,6,7,9], ser kremowy z ziołami 40g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	183,8	8,2	7,5	21,8	0,9	0,9	4,4
Porcja	524,1	23,4	21,4	62,3	2,7	2,7	12,6

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser ziarnisty 70g[7], dżem brzoskwiniowy 30g, masło 15g[7], pomidor 80g, kawa na mleku 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	117,2	5,2	4,1	155,8	5,9	0,4	2,4
Porcja	651,0	29,4	22,5	85,7	32,8	2,5	13,6

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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: Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9],kurczak pieczony 100g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 200g[G], buraczki gotowane 150g[G,7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	96,4	4,5	3,2	13,0	2,6	0,1	0,7
Porcja	867,6	41,3	29,1	117,2	23,9	0,8	6,6

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe 60g[Piecz,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	384,8	10,1	13,5	57,5	12,1	2,5	1,8
Porcja	230,9	6,1	8,1	34,5	7,3	1,5	1,1

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], ser kremowy z ziołami 40g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	179,9	8,87,3	7,3	20,4	0,8	1,0	4,2
Porcja	548,7	27,1	22,5	62,3	2,7	3,1	13,0

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser ziarnisty 70g[7], dżem brzoskwiniowy 30g, masło 15g[7], pomidor 80g, kawa na mleku 250ml[G,1,7]

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

							kw.tł
100g	117,2	5,2	4,1	155,8	5,9	0,4	2,4
Porcja	651,0	29,4	22,5	85,7	32,8	2,5	13,6

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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: Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9],kurczak pieczony 100g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 200g[G], buraczki gotowane 150g[G,7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	96,4	4,5	3,2	13,0	2,6	0,1	0,7
Porcja	867,6	41,3	29,1	117,2	23,9	0,8	6,6

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe 60g[Piecz,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	384,8	10,1	13,5	57,5	12,1	2,5	1,8
Porcja	230,9	6,1	8,1	34,5	7,3	1,5	1,1

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], ser kremowy z ziołami 40g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	179,9	8,87,3	7,3	20,4	0,8	1,0	4,2
Porcja	548,7	27,1	22,5	62,3	2,7	3,1	13,0

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Bułka wrocławska 100g[1,7], ser ziarnisty 70g[7], dżem brzoskwiniowy 30g, masło 15g[7], pomidor 80g, kawa na mleku 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	122,8	5,1	4,6	15,4	6,2	0,4	2,6

Porcja	669,3	28,1	25,3	84,2	34,2	2,3	14,4

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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: Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9],kurczak pieczony 100g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 200g[G], buraczki gotowane 150g[G,7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	96,4	4,5	3,2	13,0	2,6	0,1	0,7
Porcja	867,6	41,3	29,1	117,2	23,9	0,8	6,6

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe 60g[Piecz,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	384,8	10,1	13,5	57,5	12,1	2,5	1,8
Porcja	230,9	6,1	8,1	34,5	7,3	1,5	1,1

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], ser kremowy z ziołami 40g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	179,9	8,8	7,3	20,4	0,8	1,0	4,2
Porcja	548,7	27,1	22,5	62,3	2,7	3,1	13,0

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