

Jadłospis 06.01.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], pasta z makreli z zieleniną 60g[4,7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	186,0	8,6	7,9	20,6	1,7	0,4	4,0
Porcja	455,8	21,2	19,5	50,7	4,2	1,0	9,8

II śniadanie: Kefir 200g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	69,3	2,4	1,2	12,4	10,3	0,1	0,7
Porcja	235,8	8,2	4,4	42,3	35,1	0,2	2,5

Obiad: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], karkówka duszona w jarzynach 60g[D,9], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], surówka z kapusty kiszzonej 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	93,4	4,4	2,9	13,2	1,5	0,2	0,9
Porcja	672,9	32,0	21,5	95,1	10,8	1,5	6,8

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], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	162,4	8,8	7,1	16,5	0,9	0,7	3,6
Porcja	463,1	25,3	20,1	47,1	2,8	2,1	10,5

Dieta Mamy – II trymestr

	(kcal)						kw.ł
100g	191,4	9,9	7,2	22,5	1,7	0,4	3,6
Porcja	564,7	29,3	21,4	66,4	5,2	1,4	10,8

II śniadanie: Kefir 200g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	69,3	2,4	1,2	12,4	10,3	0,1	0,7
Porcja	235,8	8,2	4,4	42,3	35,1	0,2	2,5

Obiad: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], karkówka duszona w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z kapusty kiszonej 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	105,8	4,7	3,7	14,2	1,4	0,2	1,1
Porcja	835,9	37,8	29,4	112,6	11,6	1,6	8,3

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
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], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	169,0	8,8	6,5	19,5	0,9	0,7	3,3
Porcja	532,4	27,8	20,6	61,7	2,9	2,4	10,6

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta z makreli z zieloną 80g[4,7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	191,4	9,9	7,2	22,5	1,7	0,4	3,6

Porcja	564,7	29,3	21,4	66,4	5,2	1,4	10,8
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

II śniadanie: Kefir 200g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	69,3	2,4	1,2	12,4	10,3	0,1	0,7
Porcja	235,8	8,2	4,4	42,3	35,1	0,2	2,5

Obiad: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], karkówka duszona w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchew z groszkiem 150g[G,1,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	111,7	4,9	3,7	15,7	2,3	0,1	1,1
Porcja	882,5	38,8	29,5	124,1	18,3	0,8	8,4

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: Bułka wrocławska 100g[1,7], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	180,5	8,6	7,6	19,7	1,4	0,7	3,7
Porcja	550,7	26,5	23,4	60,2	4,3	2,2	11,3

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