

Jadłospis 23.01.2021
Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Ryż na mleku 200g[G,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica sopocka 30g[1,6,7,9], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	118,8	4,5	4,5	15,4	2,4	0,3	2,6
Porcja	481,4	18,6	18,4	62,7	10,1	1,6	10,8

II śniadanie: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy z ziołami 30g[7], papryka czerwona 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	158,3	8,1	5,1	22,5	3,1	0,8	2,6
Porcja	199,0	9,8	6,2	27,1	3,7	1,0	3,2

Obiad: Krupnik z ziemniakami 300g[G,1,9], kotlet duszony wołowy 60g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], marchewka z groszkiem 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	108,8	4,6	3,6	15,3	2,1	0,1	0,8
Porcja	729,5	31,4	24,4	102,9	14,7	0,8	5,7

Podwieczorek: Budyń waniliowy 150g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	137,1	3,4	2,0	26,3	16,7	0,1	1,2
Porcja	205,6	5,2	3,0	39,5	25,1	0,2	1,8

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z karkówki 60g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	224,7	9,6	12,8	18,9	1,8	0,4	5,7
Porcja	528,2	22,6	30,2	44,6	4,4	1,1	13,6

Dieta Mamy – II trymestr

	(kcal)			ogółem			kw.tł
100g	129,9	5,4	4,1	18,4	2,4	0,5	2,2
Porcja	669,1	28,0	21,2	94,8	12,8	2,6	11,8

II śniadanie: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy z ziołami 30g[7], papryka czerwona 50g, sok bobo frut 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	86,7	3,7	2,2	13,6	5,3	0,3	1,1
Porcja	251,5	10,9	6,4	39,5	15,6	1,0	3,2

Obiad: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], kotlet duszony wołowy 80g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchewka z groszkiem 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	110,9	4,8	3,3	16,2	2,0	0,1	0,8
Porcja	874,6	38,3	26,6	128,1	15,9	0,9	6,6

Podwieczorek: Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	98,3	2,9	1,7	17,8	11,7	0,08	1,0
Porcja	231,1	6,9	4,0	41,9	27,6	0,2	2,4

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z karkówki 80g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	224,0	10,1	11,7	20,7	1,5	0,4	5,1
Porcja	638,5	28,9	33,6	59,2	4,5	1,4	14,8

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Ryż na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	129,9	5,4	4,1	18,4	2,4	0,5	2,2

Porcja	669,1	28,0	21,2	94,8	12,8	2,6	11,8
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy z ziołami 30g[7], ogórek 50g, sok bobo fruit 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	83,6	3,6	2,1	12,9	4,8	0,3	1,1
Porcja	242,5	10,6	6,2	37,6	14,0	1,0	3,2

Obiad: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], kotlet duszony wołowy 80g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchewka z groszkiem 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	110,9	4,8	3,3	16,2	2,0	0,1	0,8
Porcja	874,6	38,3	26,6	128,1	15,9	0,9	6,6

Podwieczorek: Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	98,3	2,9	1,7	17,8	11,7	0,08	1,0
Porcja	231,1	6,9	4,0	41,9	27,6	0,2	2,4

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z karkówki 80g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	227,9	10,1	11,4	22,4	1,5	0,5	5,1
Porcja	672,4	29,8	33,7	66,3	4,6	1,6	14,9

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