

Jadłospis 20.02.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Makaron na mleku 250g[G,1,3,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], szynka góralska 30g[1,6,9,10], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łt
100g	110,8	4,6	4,1	14,3	2,7	0,3	2,4
Porcja	504,3	21,3	18,8	65,1	12,6	1,5	11,2

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łt
100g	83,0	1,2	0,7	18,1	7,1	0,03	0,2
Porcja	224,2	3,4	1,9	49,0	19,3	0,1	0,6

Obiad: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], potrawka ze schabu 80g[D,1,7], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łt
100g	87,3	4,0	2,1	14,0	2,1	0,04	0,4
Porcja	725,0	33,4	17,5	116,3	17,2	0,4	3,8

Podwieczorek: 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.łt
100g	165,8	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

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 55g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łt
100g	153	7,0	8,1	13,8	1,3	0,3	3,4
Porcja	489,6	22,4	26,1	44,4	4,4	1,1	10,9

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: Makaron na mleku 250g[G,1,3,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], szynka góralska 50g[1,6,9,10], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	121,1	5,4	3,8	16,8	2,4	0,4	2,2
Porcja	624,1	28,1	19,6	86,8	12,8	2,3	11,4

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	83,0	1,2	0,7	18,1	7,1	0,03	0,2
Porcja	224,2	3,4	1,9	49,0	19,3	0,1	0,6

Obiad: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], potrawka ze schabu 100g[D,1,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	87,7	4,3	2,0	13,8	1,9	0,1	0,4
Porcja	789,3	39,0	18,3	125,0	17,7	0,5	4,1

Podwieczorek: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy z ziołami 30g[7], papryka czerwona 50g, sok bobo frut 170ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	86,8	4,3	2,3	13,1	4,2	0,7	1,1
Porcja	251,8	12,5	6,9	38,0	12,3	2,7	3,4

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 70g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	159,6	7,7	7,7	15,9	1,2	0,3	3,1
Porcja	590,6	28,6	28,5	59,0	4,5	1,4	11,6

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Makaron na mleku 250g[G,1,3,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], szynka góralska 50g[1,6,9,10], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	121,1	5,4	3,8	16,8	2,4	0,4	2,2
Porcja	624,1	28,1	19,6	86,8	12,8	2,3	11,4

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	83,0	1,2	0,7	18,1	7,1	0,03	0,2
Porcja	224,2	3,4	1,9	49,0	19,3	0,1	0,6

Obiad: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], potrawka ze schabu 100g[D,1,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	87,7	4,3	2,0	13,8	1,9	0,1	0,4
Porcja	789,3	39,0	18,3	125,0	17,7	0,5	4,1

Podwieczorek: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy z ziołami 30g[7], papryka czerwona 50g, sok bobo frut 170ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	86,8	4,3	2,3	13,1	4,2	0,7	1,1
Porcja	251,8	12,5	6,9	38,0	12,3	2,7	3,4

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 70g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	159,6	7,7	7,7	15,9	1,2	0,3	3,1
Porcja	590,6	28,6	28,5	59,0	4,5	1,4	11,6

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Makaron na mleku 250g[G,1,3,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], szynka góralska 50g[1,6,9,10], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

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

							kw.łf
100g	121,1	5,4	3,8	16,8	2,4	0,4	2,2
Porcja	624,1	28,1	19,6	86,8	12,8	2,3	11,4

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	83,0	1,2	0,7	18,1	7,1	0,03	0,2
Porcja	224,2	3,4	1,9	49,0	19,3	0,1	0,6

Obiad: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], potrawka ze schabu 100g[D,1,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], mizeria 150g[7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	88,6	4,3	2,1	13,9	2,0	0,1	0,4
Porcja	797,7	39,3	18,6	125,3	18,0	0,5	4,3

Podwieczorek: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy z ziołami 30g[7], pomidor 50g, sok bobo fruit 170ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	84,1	3,6	2,1	13,1	5,1	0,3	1,1
Porcja	244,0	10,7	6,2	38,0	14,7	1,0	3,2

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 70g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	164,3	7,7	7,5	17,3	1,2	0,4	3,1
Porcja	624,4	29,5	28,6	66,1	4,6	1,6	11,6

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

