Jadłospis 06.03.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g[1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], jajko got. 1 szt.[3], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	127,9	5,2	5,6	14,6	2,4	0,2	2,9
Porcja	537,3	21,9	23,9	61,6	10,4	1,2	12,4

II śniadanie: Galaretka owocowa z biszkoptami 1szt.[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	138,6	2,5	1,5	29,2	16,7	0,07	0,5
Porcja	194,1	3,5	2,2	40,9	23,5	0,1	0,7

Obiad: Kapuśniak z ziemniakami 300[G,1,7,9], makaron z serem 200g[1,3,7], kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	114,2	4,4	1,9	20,5	4,4	0,09	0,6
Porcja	611,4	23,8	10,5	110,2	23,7	0,5	2,3

Podwieczorek: Bułka wrocławska 30g[1,3,7], sałatka z mozzarellą, pomidorami i bazylią 70g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	150,6	7,1	6,9	15,5	1,8	0,5	2,3
Porcja	204,9	9,7	9,5	21,2	2,5	0,7	3,2

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], galaretka z ryby z jarzynami 1 szt.[4,9,10], herbata z sokiem z cytryny i miodem 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	149,3	10,4	4,3	18,0	1,2	0,4	2,55

Porcja	497,3	34,7	14,6	60,0	4,2	1,4	8,6

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 250g[1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], jajko got. 1 szt.[3], dżem wiśniowy 30g, sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	130,0	4,9	5,1	16,5	5,9	0,2	2,6
Porcja	643,9	24,7	25,6	81,8	29,6	1,3	13,1

II śniadanie: Galaretka owocowa z biszkoptami 1szt.[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	140,6	2,5	1,6	29,5	16,6	0,06	0,5
Porcja	225,1	4,1	2,6	47,2	26,7	0,1	0,9

Obiad: Kapuśniak z ziemniakami 350[G,1,7,9], makaron z serem 250g[1,3,7], kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	111,3	4,8	1,0	21,4	4,0	0,1	0,4
Porcja	712,7	30,8	7,0	137,1	25,8	0,7	2,6

Podwieczorek: Bułka wrocławska 30g[1,3,7], sałatka z mozzarellą, pomidorami i bazylią 90g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	152,3	8	7,7	13,2	1,7	0,5	2,8
Porcja	254,5	13,5	12,9	22,1	3	1	4,8

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], galaretka z ryby z jarzynami 1 szt.[4,9,10], herbata z sokiem z cytryny i miodem 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł

100g	156,0	10,2	4,1	20,5	1,1	0,4	2,3
Porcja	566,6	37,2	15,1	74,6	4,3	1,8	8,7

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 250g[1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], jajko got. 1 szt.[3], dżem wiśniowy 30g, sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	130,0	4,9	5,1	16,5	5,9	0,2	2,6
Porcja	643,9	24,7	25,6	81,8	29,6	1,3	13,1

II śniadanie: Galaretka owocowa z biszkoptami 1szt.[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	140,6	2,5	1,6	29,5	16,6	0,06	0,5
Porcja	225,1	4,1	2,6	47,2	26,7	0,1	0,9

Obiad: Kapuśniak z ziemniakami 350[G,1,7,9], makaron z serem 250g[1,3,7], kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	111,3	4,8	1,0	21,4	4,0	0,1	0,4
Porcja	712,7	30,8	7,0	137,1	25,8	0,7	2,6

Podwieczorek: Bułka wrocławska 30g[1,3,7], sałatka z mozzarellą, pomidorami i bazylią 90g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	152,3	8	7,7	13,2	1,7	0,5	2,8
Porcja	254,5	13,5	12,9	22,1	3	1	4,8

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], galaretka z ryby z jarzynami 1 szt.[4,9,10], herbata z sokiem z cytryny i miodem 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł

100g	156,0	10,2	4,1	20,5	1,1	0,4	2,3
Porcja	566,6	37,2	15,1	74,6	4,3	1,8	8,7

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 250g[1,7], chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], jajko got. 1 szt.[3], dżem wiśniowy 30g, sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	130,8	4,9	4,9	17,1	5,7	0,2	2,5
Porcja	680,2	25,8	25,7	89,4	29,9	1,4	13,1

II śniadanie: Galaretka owocowa z biszkoptami 1szt.[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	140,6	2,5	1,6	29,5	16,6	0,06	0,5
Porcja	225,1	4,1	2,6	47,2	26,7	0,1	0,9

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g[G,7,9], makaron z serem 250g[G,1,3,7], kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	140,8	5,2	3,3	23,3	4,0	0,05	0,7
Porcja	788,5	29,2	18,5	130,9	22,5	0,3	4,3

Podwieczorek: Bułka wrocławska 30g[1,3,7], sałatka z mozzarellą, pomidorami i bazylią 90g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	156,8	8,0	8,2	13,1	1,7	0,5	2,9
Porcja	263,5	13,5	13,9	22,1	3,0	1	4,9

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], galaretka z ryby z jarzynami 1 szt.[4,9,10], herbata z sokiem z cytryny i miodem 250ml

	Wartość	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone

	odżywcza (kcal)						kw.tł
100g	156,0	10,2	4,1	20,5	1,1	0,4	2,3
Porcja	566,6	37,2	15,1	74,6	4,3	1,8	8,7

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.