

Jadłospis 14.08.2020

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], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	125,8	5,1	5,6	14,4	2,4	0,2	2,9
Porcja	534,9	21,7	23,9	61,2	10,2	1,2	12,4

II śniadanie: Wafle z masą owocową 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	363,5	0,9	18,3	48,4	30,0	0,0	4,3
Porcja	192,7	0,3	9,7	25,7	15,9	0,0	2,3

Obiad: Żurek z ziemniakami 300g[G,1,7,9], dorsz smażony 70[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G], surówka z czerwonej kapusty 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	87,6	4,6	2,2	13,2	2,2	0,1	0,3
Porcja	596,1	31,6	15,0	89,8	15,1	0,7	2,7

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną 60g[7], rzodkiewka 30g, ogórek 80g, kawa z mlekiem 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	104,1	5,4	4,1	11,6	3,9	0,2	2,5
Porcja	525,9	27,5	21,2	58,6	20,0	1,2	13,0

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.ł
100g	138,2	5,1	4,9	19,1	5,5	0,3	2,5
Porcja	684,3	25,3	24,5	94,4	27,3	1,7	12,5

II śniadanie: Wafle z masą owocową 40g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	394,6	0,6	22,8	46,1	29,8	0,0	5,6
Porcja	236,8	0,4	13,7	27,7	17,9	0,0	3,4

Obiad: Żurek z ziemniakami 350g[G,1,7,9], dorsz smażony 90[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G], surówka z czerwonej kapusty 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	94,1	4,8	2,2	14,5	1,9	0,1	0,5
Porcja	752,5	38,6	17,6	116,5	15,9	0,7	4,0

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną 90g[7], ogórek 80g, rzodkiewka 30g, kawa z mlekiem 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	112,9	6,3	4,1	13,2	3,7	0,2	2,4
Porcja	638,3	35,8	23,2	74,8	21,4	1,6	14,0

Dieta Mamy – okres laktacji

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	138,2	5,1	4,9	19,1	5,5	0,3	2,5

Porcja	684,3	25,3	24,5	94,4	27,3	1,7	12,5
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Wafle z masą owocową 40g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	394,6	0,6	22,8	46,1	29,8	0,0	5,6
Porcja	236,8	0,4	13,7	27,7	17,9	0,0	3,4

Obiad: Żurek z ziemniakami 350g[G,1,7,9], dorsz duszony z sosem koperkowym 90g[D,P,1,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G], buraczki got.150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	88,9	4,3	1,7	14,7	2,3	0,1	0,3
Porcja	791,8	39,1	15,5	130,9	20,6	0,8	3,1

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną 90g[7], ogórek 80g, kawa z mlekiem 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	122,3	6,6	4,2	14,7	0,3	0,3	2,5
Porcja	666,8	36,5	23,2	80,5	1,7	1,7	14,0

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