

Jadłospis 06.09.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 30g[7], sałata 15g, pomidor 80g, kakao 250ml[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	117,6	5,0	5,5	12,4	3,8	0,3	3,3
Porcja	541,0	23,0	25,6	57,1	17,6	1,8	15,6

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica sopocka 30g[1,6,9,10], sałata masłowa 15g, papryka czerwona 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	159,4	7,6	5,1	21,5	2,2	0,6	1,3
Porcja	239,1	11,4	7,7	32,3	3,4	1,0	2,0

Obiad: Zupa ryżowa 300g[G,9], kurczak pieczony 80g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 150g[G] surówka z buraka i jabłka 150g[G,7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	81,5	3,9	2,4	11,6	3,6	0,1	0,5
Porcja	636,1	31,1	19,4	91,2	28,5	0,7	4,6

Podwieczorek: Kasza manna na mleku na gęsto 80g[1,7], mus malinowy 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	160,8	6,2	2,6	30,6	11,0	0,1	1,3
Porcja	209,1	8,1	3,4	39,8	14,3	0,2	1,7

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

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

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], ser żółty 50g[7], sałata 15g, pomidor 80g, kakao 250ml[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	132,1	6,1	6,0	14,1	3,4	0,5	3,6
Porcja	673,9	31,1	30,7	71,7	17,7	2,6	18,5

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica sopocka 30g[1,6,9,10], sałata masłowa 15g, papryka czerwona 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	159,4	7,6	5,1	21,5	2,2	0,6	1,3
Porcja	239,1	11,4	7,7	32,3	3,4	1,0	2,0

Obiad: Zupa ryżowa 350g[G,9], kurczak pieczony 100g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 200g[G], surówka z buraka i jabłka 150g[G,7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	88,3	4,0	3,0	12,0	3,2	0,1	0,6
Porcja	795,1	36,2	27,4	108,0	29,1	0,7	6,1

Podwieczorek: Kasza manna na mleku na gęsto 100g[1,7], mus malinowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	143,4	5,2	2,1	27,8	10,1	0,1	1,1
Porcja	243,8	9	3,7	47,4	17,3	0,2	1,8

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta z makreli z zielenią 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

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], ser żółty 50g[7], sałata 15g, pomidor 80g, kakao 250ml[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	132,1	6,1	6,0	14,1	3,4	0,5	3,6
Porcja	673,9	31,1	30,7	71,7	17,7	2,6	18,5

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica sopocka 30g[1,6,9,10], sałata masłowa 15g, papryka czerwona 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	159,4	7,6	5,1	21,5	2,2	0,6	1,3
Porcja	239,1	11,4	7,7	32,3	3,4	1,0	2,0

Obiad: Zupa ryżowa 350g[G,9], kurczak pieczony 100g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 200g[G], surówka z buraka i jabłka 150g[G,7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	88,3	4,0	3,0	12,0	3,2	0,1	0,6
Porcja	795,1	36,2	27,4	108,0	29,1	0,7	6,1

Podwieczorek: Kasza manna na mleku na gęsto 100g[1,7], mus malinowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	143,4	5,2	2,1	27,8	10,1	0,1	1,1
Porcja	243,8	9	3,7	47,4	17,3	0,2	1,8

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
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

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 50g[7], sałata 15g, pomidor 80g, kakao 250ml[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
--	-------------------------	--------	---------	-------------	-------	-----	----------------

100g	136,1	6,1	5,9	15,1	3,4	0,5	3,5
Porcja	707,8	32,0	30,7	78,8	17,8	2,7	18,5

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica sopocka 30g[1,6,9,10], sałata masłowa 15g, ogórek 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	153,4	7,4	5,0	20,3	1,2	0,6	1,3
Porcja	230,1	11,1	7,5	30,5	1,9	1,0	2,0

Obiad: Zupa ryżowa 350g[G,9], kurczak pieczony 100g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 200g[G], surówka z buraka i jabłka 150g[G,7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	88,3	4,0	3,0	12,0	3,2	0,1	0,6
Porcja	795,1	36,2	27,4	108,0	29,1	0,7	6,1

Podwieczorek: Kasza manna na mleku na gęsto 100g[1,7], mus malinowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	143,4	5,2	2,1	27,8	10,1	0,1	1,1
Porcja	243,8	9	3,7	47,4	17,3	0,2	1,8

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

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

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