

Jadłospis 07.09.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], paszтет 30g[1,3,6,7,9], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	123,3	4,4	5,3	15,1	2,4	0,3	2,8
Porcja	518,1	18,7	22,4	63,5	10,4	1,4	11,9

II śniadanie: Kefir 200g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	69,3	2,4	1,2	12,4	10,3	0,1	0,7
Porcja	235,8	8,2	4,4	42,3	35,1	0,2	2,5

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g[G,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 60g[G,D,1,3,7], ziemniaki z koperkiem 150g[G], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	93,6	4,8	2,4	14,1	2,4	0,1	0,4
Porcja	627,2	32,2	16,6	94,5	16,6	0,8	3,3

Podwieczorek: Naleśnik z serem 100g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	232,8	12,2	6,8	31,0	5,4	0,1	2,0
Porcja	232,8	12,2	6,8	31,0	5,4	0,1	2,0

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica drobiowa 30g[1,6,7,9], sałatka jarzynowa 100g[7,9], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	219,1	6,8	9,6	28,4	5,1	0,8	2,3
Porcja	492,9	15,4	21,7	64,0	11,4	1,9	9,5

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasztet 50g[1,3,6,7,9], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	138,4	5,2	5,3	18,1	2,2	0,4	2,6
Porcja	664,5	25,0	25,8	86,7	10,6	2,2	12,9

II śniadanie: Kefir 200g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	69,3	2,4	1,2	12,4	10,3	0,1	0,7
Porcja	235,8	8,2	4,4	42,3	35,1	0,2	2,5

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350g[G,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 80g[G,D,1,3,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	95,6	5,0	2,2	14,7	2,2	0,1	0,4
Porcja	755,7	39,7	18,0	116,8	18,0	0,9	3,9

Podwieczorek: Naleśnik z serem 100g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	232,8	12,2	6,8	31,0	5,4	0,1	2,0
Porcja	232,8	12,2	6,8	31,0	5,4	0,1	2,0

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], polędwica drobiowa 50g[1,6,7,9], sałatka jarzynowa 100g[7,9], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	255,7	8,8	9,1	29,6	5,4	0,8	3,7
Porcja	620,7	24,4	25,0	81,4	15,0	2,3	10,2

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasztet 50g[1,3,6,7,9], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	138,4	5,2	5,3	18,1	2,2	0,4	2,6
Porcja	664,5	25,0	25,8	86,7	10,6	2,2	12,9

II śniadanie: Kefir 200g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	69,3	2,4	1,2	12,4	10,3	0,1	0,7
Porcja	235,8	8,2	4,4	42,3	35,1	0,2	2,5

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350g[G,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 80g[G,D,1,3,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	95,6	5,0	2,2	14,7	2,2	0,1	0,4
Porcja	755,7	39,7	18,0	116,8	18,0	0,9	3,9

Podwieczorek: Naleśnik z serem 100g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	232,8	12,2	6,8	31,0	5,4	0,1	2,0
Porcja	232,8	12,2	6,8	31,0	5,4	0,1	2,0

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], polędwica drobiowa 50g[1,6,7,9], sałatka jarzynowa 100g[7,9], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	255,7	8,8	9,1	29,6	5,4	0,8	3,7
Porcja	620,7	24,4	25,0	81,4	15,0	2,3	10,2

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasztet 50g[1,3,6,7,9], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

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

100g	138,4	5,2	5,3	18,1	2,2	0,4	2,6
Porcja	664,5	25,0	25,8	86,7	10,6	2,2	12,9

II śniadanie: Kefir 200g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	69,3	2,4	1,2	12,4	10,3	0,1	0,7
Porcja	235,8	8,2	4,4	42,3	35,1	0,2	2,5

Obiad: Zupa grysikowa z ziemniakami 350g[G,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 80g[G,D,1,3,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	95,9	4,8	2,3	14,8	1,8	0,1	0,4
Porcja	757,8	38,2	18,2	117,3	15,0	0,8	3,9

Podwieczorek: Naleśnik z serem 100g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	232,8	12,2	6,8	31,0	5,4	0,1	2,0
Porcja	232,8	12,2	6,8	31,0	5,4	0,1	2,0

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica drobiowa 50g[1,6,7,9], sałatka jarzynowa 100g[7,9], herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	234,3	8,3	8,7	33,1	5,3	1,0	3,5
Porcja	667,9	23,7	24,9	94,2	15,2	2,9	10,1

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