

Jadłospis 16.09.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], pasztet pieczony 55g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], sałata 30g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	176,5	5,9	8,0	21,0	3,0	0,6	4,1
Porcja	476,7	16,0	21,6	56,7	8,2	1,8	11,0

II śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

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

Obiad: Zupa przecierana z grzankami 300g[G,1,3,9], risotto z sosem pomidorowym 150g[G,1,7,9], mizeria 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	110,3	4,2	3,0	17,2	2,0	0,1	0,6
Porcja	673,0	26,2	18,4	105,4	12,2	0,6	4,2

Podwieczorek: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], kurczak gotowany 30g[1,6,9,10], sałata masłowa 15g, pomidor 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	148,2	6,9	4,6	20,4	1,6	0,8	1,1
Porcja	222,3	10,4	6,9	30,7	2,5	1,2	1,7

Kolacja: Chleb graham 30g[1], chleb pszenny 40g[1], galaretki z drobiu z jarzynami 1 szt.[1,9,10], masło 15g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	191,3	11,3	9,2	16,7	1,0	0,4	4,4
Porcja	474,5	28,2	22,9	41,5	2,6	1,0	11,1

Dieta Mamy – II trymestr

	(kcal)						kw.tł
100g	183,6	6,5	7,6	22,9	2,6	0,7	3,7
Porcja	578,4	20,6	24,2	72,4	8,3	2,3	11,8

II śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

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

Obiad: Zupa przecierana z grzankami 350g[G,1,3,9], risotto z sosem pomidorowym 200g[G,1,7,9], mizeria 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	122,1	4,8	3,1	19,5	2,1	0,1	0,8
Porcja	867,4	34,4	22,0	138,7	15,1	0,8	5,9

Podwieczorek: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], kurczak gotowany 30g[1,6,9,10], sałata masłowa 15g, pomidor 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	148,2	6,9	4,6	20,4	1,6	0,8	1,1
Porcja	222,3	10,4	6,9	30,7	2,5	1,2	1,7

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], galaretką z drobiu z jarzynami 1 szt.[1,9,10], masło 15g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	192,2	11,5	8,4	18,7	0,9	0,4	3,9
Porcja	576,8	34,5	25,3	56,3	2,8	1,4	11,7

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 70g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], sałata 30g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	183,6	6,5	7,6	22,9	2,6	0,7	3,7

Porcja	578,4	20,6	24,2	72,4	8,3	2,3	11,8
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

II śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

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

Obiad: Zupa przecierana z grzankami 350g[G,1,3,9], risotto z sosem pomidorowym 200g[G,1,7,9], mizeria 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	122,1	4,8	3,1	19,5	2,1	0,1	0,8
Porcja	867,4	34,4	22,0	138,7	15,1	0,8	5,9

Podwieczorek: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], kurczak gotowany 30g[1,6,9,10], sałata masłowa 15g, pomidor 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	148,2	6,9	4,6	20,4	1,6	0,8	1,1
Porcja	222,3	10,4	6,9	30,7	2,5	1,2	1,7

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], galaretkę z drobiu z jarzynami 1 szt.[1,9,10], masło 15g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	197,0	11,4	8,1	20,4	0,9	0,4	3,7
Porcja	610,7	35,4	25,3	63,4	2,9	1,5	11,7

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.

Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie