

Jadłospis 19.09.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 200g[G,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], kurczak gotowany 30g[1,6,7,9], masło 15g[7], papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	120,8	4,8	4,3	16,3	3,1	0,5	2,5
Porcja	489,5	19,7	17,7	66,1	12,9	2,1	10,5

II śniadanie: Bułka wrocławska 20g[1,3,7], sałatka z mozzarellą, pomidorami i bazylią 70g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	228,2	14,0	11,6	17,8	2,8	1,0	5,1
Porcja	205,4	12,6	10,5	16,1	2,6	0,9	4,6

Obiad: Zupa grysikowa 300g[G,1,9], kotlet duszony 60g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], surówka z marchwi, jabłka i selera 150g, kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	88,2	3,9	2,7	13,0	3,0	0,1	0,6
Porcja	670,7	30,1	20,7	99,1	22,9	0,8	4,8

Podwieczorek: 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

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 55g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	153	7,0	8,1	13,8	1,3	0,3	3,4
Porcja	489,6	22,4	26,1	44,4	4,4	1,1	10,9

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łł
100g	127,2	5,6	3,8	18,3	3,1	0,6	2,1
Porcja	655,1	29,2	19,6	94,4	15,9	3,2	11,3

II śniadanie: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], sałatka z mozzarellą, pomidorami i bazylią 70g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	240,1	12,9	10,3	24,9	2,6	1,0	4,3
Porcja	264,2	14,2	11,4	27,4	2,9	1,1	4,8

Obiad: Zupa grysikowa 350g[G,1,9], kotlet duszony 80g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z marchwi, jabłka i selera 150g, kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	88,1	4,1	2,5	13,1	2,6	0,1	0,6
Porcja	776,0	36,1	22,6	115,5	23,3	0,8	5,6

Podwieczorek: 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

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 70g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	159,6	7,7	7,7	15,9	1,2	0,3	3,1
Porcja	590,6	28,6	28,5	59,0	4,5	1,4	11,6

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], masło 15g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	124,4	5,5	3,7	17,7	2,6	0,6	2,1

Porcja	640,8	28,7	19,3	91,5	13,4	3,2	11,2
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], sałatka z mozzarellą, pomidorami i bazylią 70g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	240,1	12,9	10,3	24,9	2,6	1,0	4,3
Porcja	264,2	14,2	11,4	27,4	2,9	1,1	4,8

Obiad: Zupa grysikowa 350g[G,1,9], kotlet duszony 80g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchew mini 150g[G], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	87,4	4,1	2,5	12,9	2,4	0,1	0,6
Porcja	769,6	36,1	22,5	114,2	21,8	0,9	5,6

Podwieczorek: 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

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 70g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	164,3	7,7	7,5	17,3	1,2	0,4	3,1
Porcja	624,4	29,5	28,6	66,1	4,6	1,6	11,6

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