

Jadłospis 21.09.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser twarogowy kremowy z ziołami 30g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	127,4	4,9	5,4	15,3	2,6	0,3	3,2
Porcja	516,3	20,2	22,2	62,0	10,9	1,6	13,3

II śniadanie: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], kurczak gotowany 30g[1,6,9,10], sałata masłowa 15g, ogórek 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	142,9	6,5	5,3	17,5	1,2	0,7	1,2
Porcja	200,1	9,2	7,5	24,5	1,7	1,1	1,8

Obiad: Zupa ryżowa 350g[G,9], makaron z jabłkami i cynamonem 150g[G,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	121,2	1,4	3,1	22,4	4,7	0,1	0,4
Porcja	618,3	7,4	15,9	114,5	24,2	0,3	2,2

Podwieczorek: Budyń waniliowy 150g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	137,1	3,4	2,0	26,3	16,7	0,1	1,2
Porcja	205,6	5,2	3,0	39,5	25,1	0,2	1,8

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica sopocka 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.ł
100g	242,1	7,5	10,5	32,1	6,6	0,8	4,3
Porcja	544,7	17,0	23,7	72,2	15,0	2,0	9,8

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser twarogowy kremowy z ziołami 40g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	140,9	5,6	5,3	18,4	2,4	0,5	3,1
Porcja	641,3	25,6	24,2	84,1	11,3	2,3	14,3

II śniadanie: Bułka wrocławska 60g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], kurczak gotowany 30g[1,6,9,10], sałata masłowa 15g, ogórek 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	161,8	6,7	5,2	22,4	1,3	0,8	1,3
Porcja	258,9	10,8	8,4	35,9	2,1	1,3	2,1

Obiad: Zupa ryżowa 350g[G,9], makaron z jabłkami i cynamonem 200g[G,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	134,8	1,5	3,6	24,6	5,2	0,1	0,5
Porcja	754,9	8,6	20,4	137,8	29,4	0,4	3,2

Podwieczorek: Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	98,3	2,9	1,7	17,8	11,7	0,08	1,0
Porcja	231,1	6,9	4,0	41,9	27,6	0,2	2,4

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], polędwica sopocka 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.ł
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], ser twarogowy kremowy z ziołami 40g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	140,9	5,6	5,3	18,4	2,4	0,5	3,1
Porcja	641,3	25,6	24,2	84,1	11,3	2,3	14,3

II śniadanie: Bułka wrocławska 60g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], kurczak gotowany 30g[1,6,9,10], sałata masłowa 15g, ogórek 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	161,8	6,7	5,2	22,4	1,3	0,8	1,3
Porcja	258,9	10,8	8,4	35,9	2,1	1,3	2,1

Obiad: Zupa ryżowa 350g[G,9], makaron z jabłkami i cynamonem 200g[G,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	134,8	1,5	3,6	24,6	5,2	0,1	0,5
Porcja	754,9	8,6	20,4	137,8	29,4	0,4	3,2

Podwieczorek: Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	98,3	2,9	1,7	17,8	11,7	0,08	1,0
Porcja	231,1	6,9	4,0	41,9	27,6	0,2	2,4

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], polędwica sopocka 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], ser twarogowy kremowy z ziołami 40g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

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

100g	140,9	5,6	5,3	18,4	2,4	0,5	3,1
Porcja	641,3	25,6	24,2	84,1	11,3	2,3	14,3

II śniadanie: Bułka wrocławska 60g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], kurczak gotowany 30g[1,6,9,10], sałata masłowa 15g, ogórek 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	161,8	6,7	5,2	22,4	1,3	0,8	1,3
Porcja	258,9	10,8	8,4	35,9	2,1	1,3	2,1

Obiad: Zupa ryżowa 350g[G,9], makaron z jabłkami i cynamonem 200g[G,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	134,8	1,5	3,6	24,6	5,2	0,1	0,5
Porcja	754,9	8,6	20,4	137,8	29,4	0,4	3,2

Podwieczorek: Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	98,3	2,9	1,7	17,8	11,7	0,08	1,0
Porcja	231,1	6,9	4,0	41,9	27,6	0,2	2,4

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica sopocka 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.ł
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