

Jadłospis 17.10.2020

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], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	120,3	4,8	4,5	15,8	2,8	0,5	2,6
Porcja	487,4	19,7	18,3	64,0	11,4	2,1	10,9

II śniadanie: Budyń kakaowy 150g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	108,4	3,8	2,8	16,9	8,8	0,1	1,7
Porcja	195,2	7,0	5,2	30,5	15,9	0,2	3,1

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem 300g[G,1,3,7,9], risotto z sosem pomidorowym 160g[G,1,7,9] sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	103,1	4,3	3,2	14,8	1,7	0,1	0,8
Porcja	618,6	26,2	19,7	88,8	10,3	0,4	4,9

Podwieczorek: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy naturalny 30g[7], pomidor 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	159,5	8,0	5,1	21,3	2,3	0,8	2,6
Porcja	191,5	9,6	6,1	25,6	2,8	1,0	3,2

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.ł
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

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[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	128,1	5,7	4,0	17,9	2,7	0,6	2,3
Porcja	659,6	29,5	20,7	92,5	14,4	3,1	11,9

II śniadanie: Budyń kakaowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	128,5	3,8	2,8	22,2	12,5	0,1	1,6
Porcja	257,8	7,7	5,6	44,5	25,1	0,2	3,3

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], risotto z sosem pomidorowym 200g[G,1,7,9], sałata zielona z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	120,1	4,8	4,1	16,5	1,7	0,1	1,0
Porcja	829,2	33,5	28,9	114,3	11,8	0,5	7,2

Podwieczorek: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy naturalny 30g[7], pomidor 50g, sok bobo owocowy 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	84,1	3,6	2,1	13,1	5,1	0,3	1,1
Porcja	244,0	10,7	6,2	38,0	14,7	1,0	3,2

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.tł
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 – III trymestr

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[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	128,1	5,7	4,0	17,9	2,7	0,6	2,3
Porcja	659,6	29,5	20,7	92,5	14,4	3,1	11,9

II śniadanie: Budyń kakaowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	128,5	3,8	2,8	22,2	12,5	0,1	1,6
Porcja	257,8	7,7	5,6	44,5	25,1	0,2	3,3

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], risotto z sosem pomidorowym 200g[G,1,7,9], sałata zielona z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	120,1	4,8	4,1	16,5	1,7	0,1	1,0
Porcja	829,2	33,5	28,9	114,3	11,8	0,5	7,2

Podwieczorek: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy naturalny 30g[7], pomidor 50g, sok bobo frut 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	84,1	3,6	2,1	13,1	5,1	0,3	1,1
Porcja	244,0	10,7	6,2	38,0	14,7	1,0	3,2

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.tł
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], bułka wrocławska 100g[1,3,7], kurczak gotowany 50g [1,6,7,9], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

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

100g	134,2	5,5	4,6	18,0	3,1	0,5	2,5
Porcja	678,0	28,2	23,5	91,0	15,9	2,8	12,7

II śniadanie: Budyń kakaowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	128,5	3,8	2,8	22,2	12,5	0,1	1,6
Porcja	257,8	7,7	5,6	44,5	25,1	0,2	3,3

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], risotto z sosem pomidorowym 200g[G,1,7,9], sałata zielona z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	120,1	4,8	4,1	16,5	1,7	0,1	1,0
Porcja	829,2	33,5	28,9	114,3	11,8	0,5	7,2

Podwieczorek: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy naturalny 30g[7], pomidor 50g, sok bobo frut 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	84,1	3,6	2,1	13,1	5,1	0,3	1,1
Porcja	244,0	10,7	6,2	38,0	14,7	1,0	3,2

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.tł
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