

Jadłospis 09.11.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica sopocka 30g[1,6,9,10], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	121,2	5,1	4,5	15,4	2,8	0,3	2,5
Porcja	551,5	23,6	20,9	70,5	12,8	1,5	11,8

II śniadanie: Koktajl truskawkowy z otrębami 200g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	96,8	2,8	1,2	19,9	13,8	0,05	0,6
Porcja	193,6	5,7	2,4	39,9	27,6	0,1	1,1

Obiad: Zupa przecierana z grzankami 300g[G,1,3,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 60g[G,1,3,7], ryż 100g[G], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	110,8	5,1	2,6	17,7	2,2	0,1	0,4
Porcja	687,0	31,7	16,2	110,0	14,0	0,9	2,9

Podwieczorek: Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	376,0	8,8	13,1	56,1	0	1,1	3,0
Porcja	225,6	5,3	7,9	33,7	0	0,7	1,8

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleciną 60g[7], papryka czerwona, 80g, kawa z mlekiem 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	116,1	6,2	4,6	12,8	4,7	0,2	2,8
Porcja	551,6	29,8	22,0	61,0	22,6	1,2	13,4

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łf
100g	131,9	6,1	4,3	17,9	2,5	0,4	2,3
Porcja	679,7	31,3	22,3	92,4	13,0	2,3	12,2

II śniadanie: Koktajl truskawkowy z otrębami 250g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	92,5	2,7	1,1	18,8	13,5	0,1	0,5
Porcja	231,3	6,9	2,9	47,2	33,8	0,2	1,4

Obiad: Zupa przecierana z grzankami 350g[G,1,3,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 80g[G,1,3,7], ryż 140g[G], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	118,7	5,3	3,0	18,5	1,9	0,1	0,4
Porcja	867,0	38,7	22,1	135,1	14,2	1,0	3,4

Podwieczorek: Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	376,0	8,8	13,1	56,1	0	1,1	3,0
Porcja	225,6	5,3	7,9	33,7	0	0,7	1,8

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną 80g[7], papryka czerwona 80g, kawa z mlekiem 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	123,2	6,8	4,4	14,5	4,4	0,2	2,6
Porcja	647,3	36,0	23,5	76,4	23,3	1,5	14,0

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 250g[G,1,7], bułka wrocławska 100g[1,7], polędwica sopocka 50g[1,6,9,10], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	138,2	5,9	4,9	18,0	2,8	0,4	2,5

Porcja	698,0	30,0	25,0	90,9	14,4	2,1	13,0
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Koktajl truskawkowy z otrębami 250g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	92,5	2,7	1,1	18,8	13,5	0,1	0,5
Porcja	231,3	6,9	2,9	47,2	33,8	0,2	1,4

Obiad: Zupa przecierana z grzankami 350g[G,1,3,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 80g[G,1,3,7], ryż 140g[G], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	118,7	5,3	3,0	18,5	1,9	0,1	0,4
Porcja	867,0	38,7	22,1	135,1	14,2	1,0	3,4

Podwieczorek: Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	376,0	8,8	13,1	56,1	0	1,1	3,0
Porcja	225,6	5,3	7,9	33,7	0	0,7	1,8

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną 80g[7], ogórek 80g, kawa z mlekiem 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	122,3	6,6	4,2	14,7	0,3	0,3	2,5
Porcja	666,8	36,5	23,2	80,5	1,7	1,7	14,0

Alergeny występujące w posiłkach: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzechy 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