

Jadłospis 16.11.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony 30g[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	133,7	4,5	6,4	15,1	2,5	0,4	3,8
Porcja	541,5	18,3	26,1	61,2	10,5	1,7	15,4

II śniadanie: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica wiśniowa 30g[1,6,9,10], ogórek 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	151,1	7,4	5,1	19,4	1,2	0,8	1,2
Porcja	188,9	9,3	6,4	24,3	1,5	1,1	1,6

Obiad: Zupa przecierana z grzankami 300g[G,1,3,9], naleśniki z serem 2 szt.[S,1,3,7] drobno tarta surówka z marchewki z jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	99,9	4,3	2,8	15,1	3,8	0,1	0,6
Porcja	659,8	28,5	18,9	100,1	25,4	0,9	4,5

Podwieczorek: Wafle z masą owocową 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	363,5	0,9	18,3	48,4	30,0	0,0	4,3
Porcja	192,7	0,3	9,7	25,7	15,9	0,0	2,3

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica drobiowa 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.łł
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 200[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony 50g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	151,6	5,2	6,9	17,8	2,3	0,5	4,0
Porcja	705,1	24,4	32,1	83,1	10,9	2,6	18,7

II śniadanie: Bułka wrocławska 60g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica wiśniowa 30g[1,6,9,10], ogórek 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	170,8	7,5	5,0	24,5	1,3	0,8	1,2
Porcja	247,8	10,9	7,3	35,6	1,9	1,3	1,8

Obiad: Zupa przecierana z grzankami 350g[G,1,3,9], naleśniki z serem 2 szt.[S,1,3,7] drobno tarta surówka z marchewki z jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	121,9	5,0	3,4	18,6	3,8	0,1	0,7
Porcja	866,0	35,5	24,4	132,6	27,5	0,9	5,4

Podwieczorek: Wafle z masą owocową 40g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	394,6	0,6	22,8	46,1	29,8	0,0	5,6
Porcja	236,8	0,4	13,7	27,7	17,9	0,0	3,4

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], polędwica drobiowa 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.tł
100g	230,5	8,2	9,0	31,6	5,4	1,0	3,6
Porcja	634,0	22,7	24,8	87,1	15,1	2,8	10,1

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony 50g[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	151,6	5,2	6,9	17,8	2,3	0,5	4,0
Porcja	705,1	24,4	32,1	83,1	10,9	2,6	18,7

II śniadanie: Bułka wrocławska 60g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica wiśniowa 30g[1,6,9,10], ogórek 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	170,8	7,5	5,0	24,5	1,3	0,8	1,2
Porcja	247,8	10,9	7,3	35,6	1,9	1,3	1,8

Obiad: Zupa przecierana z grzankami 350g[G,1,3,9], naleśniki z serem 2 szt.[S,1,3,7] drobno tarta surówka z marchewki z jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	121,9	5,0	3,4	18,6	3,8	0,1	0,7
Porcja	866,0	35,5	24,4	132,6	27,5	0,9	5,4

Podwieczorek: Wafle z masą owocową 40g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	394,6	0,6	22,8	46,1	29,8	0,0	5,6
Porcja	236,8	0,4	13,7	27,7	17,9	0,0	3,4

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], polędwica drobiowa 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	230,5	8,2	9,0	31,6	5,4	1,0	3,6
Porcja	634,0	22,7	24,8	87,1	15,1	2,8	10,1

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony 50g[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	151,6	5,2	6,9	17,8	2,3	0,5	4,0
Porcja	705,1	24,4	32,1	83,1	10,9	2,6	18,7

II śniadanie: Bułka wrocławska 60g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica wiśniowa 30g[1,6,9,10], ogórek 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	170,8	7,5	5,0	24,5	1,3	0,8	1,2
Porcja	247,8	10,9	7,3	35,6	1,9	1,3	1,8

Obiad: Zupa przecierana z grzankami 350g[G,1,3,9], naleśniki z serem 2 szt.[S,1,3,7] drobno tarta surówka z marchewki z jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	121,9	5,0	3,4	18,6	3,8	0,1	0,7
Porcja	866,0	35,5	24,4	132,6	27,5	0,9	5,4

Podwieczorek: Wafle z masą owocową 40g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	394,6	0,6	22,8	46,1	29,8	0,0	5,6
Porcja	236,8	0,4	13,7	27,7	17,9	0,0	3,4

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

