

Jadłospis 17.05.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser kremowy naturalny 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	121,5	4,5	5,1	15,2	3,3	0,3	2,3
Porcja	577,5	21,4	24,0	72,2	15,7	1,7	11,3

II śniadanie: Bułka wrocławska 40g[1,7], polędwica sopocka 30g[1,6,7,9], margaryna miękka 5g[7], sałata 15g, papryka czerwona 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	143,1	7,0	4,7	18,9	2,2	0,7	1,1
Porcja	200,3	9,8	6,6	26,5	3,2	1,1	1,6

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami 350g[G,1,3,7,9], pulpet wołowy w sosie 80g[G,D,1,3,7], kasza jęczmienna 100g[G,1], buraczki gotowane 150g[G,7], kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	76,5	4,3	1,1	13,1	3,4	0,1	0,4
Porcja	597,3	34,0	8,8	102,5	26,9	0,8	3,2

Podwieczorek: Naleśnik z serem 100g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	232,8	12,2	6,8	31,0	5,4	0,1	2,0
Porcja	232,8	12,2	6,8	31,0	5,4	0,1	2,0

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z karkówki 60g[7,9], ogórek kiszony 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	224,1	9,7	12,8	18,6	1,3	1,1	5,7
Porcja	526,6	22,9	30,2	43,8	3,2	2,5	13,5

Dieta Mamy – II trymestr

	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.ł
100g	131,7	5,1	5,1	16,9	3,3	0,4	2,0
Porcja	744,2	29,1	28,8	95,9	18,8	2,7	11,4

II śniadanie: Bułka wrocławska 60g[1,7], polędwica sopocka 30g[1,6,7,9], margaryna miękka 5g[7], sałata 15g, papryka czerwona 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	161,9	7,1	4,6	23,6	2,2	0,8	1,1
Porcja	259,1	11,4	7,5	37,9	3,6	1,3	1,8

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami 350g[G,1,3,7,9], pulpet wołowy w sosie 100g[G,D,1,3,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], buraczki gotowane 150g[G,7], kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	84,6	4,8	1,2	14,4	3,2	0,1	0,4
Porcja	711,2	40,5	10,5	121,4	27,2	0,9	4,0

Podwieczorek: Naleśnik z serem 100g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	232,8	12,2	6,8	31,0	5,4	0,1	2,0
Porcja	232,8	12,2	6,8	31,0	5,4	0,1	2,0

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	223,4	10,2	11,7	20,4	1,1	1,0	5,1
Porcja	636,9	29,1	33,6	58,4	3,3	2,9	14,8

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser kremowy naturalny 1 szt.[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	131,7	5,1	5,1	16,9	3,3	0,4	2,0

Porcja	744,2	29,1	28,8	95,9	18,8	2,7	11,4
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Bułka wrocławska 60g[1,7], polędwica sopocka 30g[1,6,7,9], margaryna miękka 5g[7], sałata 15g, 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 jarzynowa z lanym ciastem 350g[G,1,3,9], pulpet wołowy w sosie 100g[G,D,1,3,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], buraczki gotowane 150g[G,7], kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	90,3	5,0	1,4	15,2	3,0	0,1	
Porcja 840	758,8	42,1	11,8	127,9	25,2	0,7	4,4

Podwieczorek: Naleśnik z serem 100g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	232,8	12,2	6,8	31,0	5,4	0,1	2,0
Porcja	232,8	12,2	6,8	31,0	5,4	0,1	2,0

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	227,9	10,1	11,4	22,4	1,5	0,5	5,1
Porcja	672,4	29,8	33,7	66,3	4,6	1,6	14,9

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