

Jadłospis 18.02.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], serek wiejski z tartą rzodkiewką i zieleniną 70g[7], papryka czerwona 75g, pestki dyni 5g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	146,5	6,8	6,4	16,2	4,0	0,5	3,6
Porcja	476,4	22,3	20,9	52,7	13,2	1,9	11,8

II śniadanie: Bułka wrocławska 30g[1,3,7], dżem wiśniowy 15g, sok wielowarzywny 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	53,4	1,5	0,6	11,0	6,1	0,8	0,1
Porcja	200,3	5,8	2,3	41,4	22,9	3	0,5

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem 300g[1,3,7,9], potrawka z kurczaka 70g[1], kasza jęczmienna 100g[1], surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	108,4	5,0	3,1	16,3	4,8	0,1	0,7
Porcja	629,1	29,2	18,5	94,7	28,3	0,6	4,2

Podwieczorek: Koktajl owocowy z płatkami owsianymi 200g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	82,0	2,4	1,0	16,9	11,1	0,03	0,4
Porcja	209,3	6,2	2,7	43,2	28,5	0,1	1,2

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta ze schabu 60g[7], ogórek kiszony 60g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

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

100g	154,2	8,9	6,8	15,3	2,5	0,6	3,2
Porcja	487,3	28,2	21,5	48,4	8,2	2,2	10,3

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], serek wiejski z tartą rzodkiewką i zieleniną 90g[7], papryka czerwona 75g, pestki dyni 10g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	157,9	7,3	6,5	18,5	3,7	0,6	3,4
Porcja	584,4	27,2	24,2	68,6	13,7	2,3	12,6

II śniadanie: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], dżem wiśniowy 30g, sok wielowarzywny 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	63,1	1,6	0,7	13,1	7,8	0,7	0,1
Porcja	252,6	6,6	2,8	52,7	31,5	3,1	0,6

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem 350g[1,3,7,9], potrawka z kurczaka 90g[1], kasza jęczmienna 120g[1], surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	123,8	5,5	4,1	17,3	4,5	0,1	0,8
Porcja	780,5	35,2	26,2	109,6	28,4	0,7	5,3

Podwieczorek: Koktajl owocowy z płatkami owsianymi 250g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	82,3	2,4	1,0	17	11,2	0,06	0,4
Porcja	263,5	7,8	3,3	54,4	36	0,2	1,5

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	161,1	9,6	6,4	17,1	2,2	0,6	2,9
Porcja	591,4	35,3	23,8	63	8,3	2,5	10,8

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], serek wiejski z tartą rzodkiewką i zieleniną 90g[7], papryka czerwona 75g, pestki dyni 10g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	157,9	7,3	6,5	18,5	3,7	0,6	3,4
Porcja	584,4	27,2	24,2	68,6	13,7	2,3	12,6

II śniadanie: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], dżem wiśniowy 30g, sok wielowarzywny 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	63,1	1,6	0,7	13,1	7,8	0,7	0,1
Porcja	252,6	6,6	2,8	52,7	31,5	3,1	0,6

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem 350g[1,3,7,9], potrawka z kurczaka 90g[1], kasza jęczmienna 120g[1], surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	123,8	5,5	4,1	17,3	4,5	0,1	0,8
Porcja	780,5	35,2	26,2	109,6	28,4	0,7	5,3

Podwieczorek: Koktajl owocowy z płatkami owsianymi 250g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	82,3	2,4	1,0	17	11,2	0,06	0,4
Porcja	263,5	7,8	3,3	54,4	36	0,2	1,5

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	161,1	9,6	6,4	17,1	2,2	0,6	2,9
Porcja	591,4	35,3	23,8	63	8,3	2,5	10,8

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], serek wiejski z zieleniną 90g[7], pomidor 80g, pestki dyni 10g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	169,9	7,7	6,7	20,4	3,3	0,7	3,5
Porcja	603,2	27,6	23,9	72,5	12	2,5	12,6

II śniadanie: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], dżem wiśniowy 30g, sok wielowarzywny 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	63,1	1,6	0,7	13,1	7,8	0,7	0,1
Porcja	252,6	6,6	2,8	52,7	31,5	3,1	0,6

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem 350g[1,3,7,9], potrawka z kurczaka 90g[1], kasza jęczmienna 120g[1], surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	123,8	5,5	4,1	17,3	4,5	0,1	0,8
Porcja	780,5	35,2	26,2	109,6	28,4	0,7	5,3

Podwieczorek: Koktajl owocowy z płatkami owsianymi 250g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	82,3	2,4	1,0	17	11,2	0,06	0,4

Porcja	263,5	7,8	3,3	54,4	36	0,2	1,5
--------	-------	-----	-----	------	----	-----	-----

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	158,5	9,1	6,0	17,9	2,4	0,4	2,7
Porcja	629,3	36,2	23,9	71,3	9,6	1,6	10,8