

Jadlospis 19.02.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g[1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasztet pieczony 40g[1,3,6,7,9], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	138,1	4,9	5,8	17,0	3,8	0,3	3,0
Porcja	559,7	20,2	23,8	69,2	15,4	1,6	12,3

II śniadanie: Jabłko pieczone z dżemem 1 szt.[1]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	75,7	1,0	0,8	17,0	12,8	0	0,1
Porcja	189,3	2,7	2,0	42,7	32	0	0,3

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami 300g[1,7,9], schab duszony w jarzynach 80g[1,7,9], ziemniaki puree 150g[7], surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g, kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	79,4	4,4	2,8	9,7	3,5	0,07	0,5
Porcja	615,8	34,1	22,3	75,9	27,3	0,6	3,9

Podwieczorek: Kisiel z truskawkami 150g[1], biszkopty 10g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	155	1,1	0,8	36,2	25	0,07	0,2
Porcja	198,4	1,5	1,1	46,4	32	0,1	0,3

Kolacja: Galaretkę z drobiu z jarzynami 1 szt.[1,9,10], chleb graham 30g[1], chleb pszenny 40g[1], masło 15g[7], herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone

	(kcal)						kw.tł
100g	195,4	11,1	9,0	18,3	3,0	0,3	4,3
Porcja	494,5	28,2	22,9	46,5	7,6	1	11,1

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 250g[1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasztet pieczony 50g[1,3,6,7,9], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	127,6	4,9	5,3	15,5	3,8	0,3	2,6
Porcja	669,9	26,2	27,9	81,8	20,4	1,9	14,1

II śniadanie: Jabłko pieczone z dżemem 1 szt.[1]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	73,1	0,8	0,6	16,8	14,2	0	0,08
Porcja	252,3	3,1	2,3	58	49,1	0	0,3

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami 350g[1,7,9], schab duszony w jarzynach 100g[1,7,9], ziemniaki puree 200g[7], surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g, kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	81,7	4,6	2,7	10,4	3,2	0,08	0,5
Porcja	715,7	41,1	23,7	91,3	28,4	0,7	4,4

Podwieczorek: Kisiel z truskawkami 200g[1], biszkopty 15g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	160,3	1,2	0,9	37,1	25,2	0,06	0,2
Porcja	256,6	2	1,5	59,5	40,4	0,1	0,4

							kw.tł
100g	160,3	1,2	0,9	37,1	25,2	0,06	0,2
Porcja	256,6	2	1,5	59,5	40,4	0,1	0,4

Kolacja: Galaretka z drobiu z jarzynami 1 szt.[1,9,10], chleb graham 60g[1], chleb pszenny 40g[1], masło 15g[7], herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	195,6	11,3	8,2	20,0	2,5	0,4	3,8
Porcja	596,8	34,5	25,3	61,3	7,8	1,4	11,7

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 250g[1,7], chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], pasztet pieczony 50g[1,3,6,7,9], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	139,8	5,2	5,6	17,8	3,7	0,3	2,7
Porcja	678,3	25,4	27	86,5	18,1	1,9	13,5

II śniadanie: Jabłko pieczone z dżemem 1 szt.[1]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	73,1	0,8	0,6	16,8	14,2	0	0,08
Porcja	252,3	3,1	2,3	58	49,1	0	0,3

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem 350g[1,7,9], schab duszony w jarzynach 100g[1,7,9], ziemniaki puree 200g[7], buraczki z jabłkiem 150g, kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	88,1	4,6	2,1	13,2	4,5	0,08	0,4
Porcja	766,8	40,6	18,7	115,6	39,8	0,7	4,3

Podwieczorek: Kisiel z truskawkami 200g[1], biszkopty 15g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	160,3	1,2	0,9	37,1	25,2	0,06	0,2
Porcja	256,6	2	1,5	59,5	40,4	0,1	0,4

Kolacja: Galaretka z drobiu z jarzynami 1 szt.[1,9,10], chleb graham 30g[1], chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	200,2	11,2	8,0	21,7	2,5	0,4	3,7
Porcja	630,7	35,4	25,3	68,4	7,9	1,5	11,7