

Jadłospis 20.02.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], miód 25g, szynka wiśniowa 45g[1,6,9,10], papryka czerwona 75g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	194,3	6,3	5,6	30,3	5,5	0,7	3,3
Porcja	505,4	16,5	14,8	78,9	14,5	1,9	8,8

II śniadanie: Budyń kakaowy 160g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	109,5	3,5	2,5	18,2	11,0	0,1	1,4
Porcja	190,7	6,2	4,4	31,8	19,2	0,2	2,6

Obiad: Żurek z ziemniakami 300g[1,3,7,9], naleśniki z serem 2szt.[1,3,7], drobno tarta surówka z marchewki i pomarańczy 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	97,1	4,2	1,9	16,4	3,6	0,1	0,6
Porcja	642,9	28	13,2	109	24,3	0,7	4,3

Podwieczorek Koktajl owocowy 200ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	73,4	1,8	0,8	15,4	10,7	0,03	0,4
Porcja	198,4	5,1	2,4	41,7	29	0,1	1,1

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 30g[7], jajko got.1szt.[3], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	175,7	8	9,2	15,9	2,7	0,5	5,0

							kw.tł
100g	187,2	8,9	9,1	18,2	2,4	0,7	5,0
Porcja	618	29,5	30,3	60,1	8	2,4	16,6

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], miód 25g, szynka wiśniowa 45g[1,6,9,10], papryka czerwona 75g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	198,2	6,5	5,2	32,2	5,0	0,7	3,0
Porcja	574,8	19	15,3	93,5	14,6	2,3	8,9

II śniadanie: Budyń kakaowy 200g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	120,4	3,5	2,6	20,7	11,7	0,09	1,5
Porcja	257,8	7,7	5,6	44,5	25,1	0,2	3,3

Obiad: Żurek z ziemniakami 350g[1,3,7,9], naleśniki z serem 2szt.[1,3,7], drobno tartą surówką z marchewki i pomarańczy 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	105,9	4,6	2,5	16,4	3,4	0,09	0,7
Porcja	764,8	33,9	18,7	119,1	25,1	0,7	5,5

Podwieczorek Koktajl owocowy 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	79,4	2	0,9	16,9	10,7	0,02	0,4
Porcja	270,1	7	3,2	57,5	36,4	0,1	1,5

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], ser żółty 45g[7], jajko got.1szt[3], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	187,2	8,9	9,1	18,2	2,4	0,7	5,0
Porcja	618	29,5	30,3	60,1	8	2,4	16,6

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], miód 25g, szynka wiśniowa 45g[1,6,9,10], pomidor 80g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	191,2	6,3	5,1	30,9	4,5	0,7	3,0
Porcja	564,3	18,8	15,1	91,4	13,4	2,3	8,9

II śniadanie: Budyń kakaowy 200g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	120,4	3,5	2,6	20,7	11,7	0,09	1,5
Porcja	257,8	7,7	5,6	44,5	25,1	0,2	3,3

Obiad: Żurek z ziemniakami 350g[1,3,7,9], naleśniki z serem 2 szt.[1,3,7], drobno tarta surówka z marchewki i pomarańczy 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	105,9	4,6	2,5	16,4	3,4	0,09	0,7
Porcja	764,8	33,9	18,7	119,1	25,1	0,7	5,5

Podwieczorek: Koktajl owocowy 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	79,4	2	0,9	16,9	10,7	0,02	0,4
Porcja	270,1	7	3,2	57,5	36,4	0,1	1,5

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 45g[7], jajko got.1szt[3], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	191,7	8,9	8,9	19,7	2,3	0,7	4,8
Porcja	651,9	30,4	30,3	67,2	8,1	2,6	16,6