

Jadłospis 21.02.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], dżem wiśniowy 30g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	147,1	4,1	5,2	21,5	8,2	0,4	3,1
Porcja	507,7	14,3	18	74,5	28,5	1,6	10,9

II śniadanie: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	74,2	2,6	0,9	14,7	10,8	0,03	0,3
Porcja	207,8	7,3	2,6	41,2	30,4	0,1	1,1

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300g[G,1,7,9], kopytka z sosem koperkowym 170g[G,1,3,7], buraczki gotowane drobno tarte 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	96,0	2,6	1,2	19,4	2,8	0,07	0,2
Porcja	617,9	17,1	7,8	125,1	18,3	0,5	1,4

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], pomarańcza 1 szt., biszkopty 10g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	64,4	2,8	1,3	10,6	7,7	0,1	0,7
Porcja	193,3	8,6	4,0	31,9	23,1	0,3	2,1

Kolacja: Chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z twarogu z zieleniną 60g[7], rzodkiewka 30g, ogórek 80g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	94,7	5,6	4,1	9,1	3,3	0,2	2,5

Porcja	513,8	30,4	22,7	49,7	18	1,1	13,9
--------	-------	------	------	------	----	-----	------

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], dżem wiśniowy 40g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	153,8	4,3	4,8	24,1	8,8	0,5	2,8
Porcja	592,3	16,8	18,5	92,9	34,2	2	11

II śniadanie: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	75,0	2,4	0,8	15,1	10,7	0,3	0,03
Porcja	227,4	7,4	2,7	46	32,6	1,1	0,1

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 350g[G,1,7,9], kopytka z sosem koperkowym 200g[G,1,3,7], buraczki gotowane drobno tarte 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	108,0	2,7	1,9	20,6	2,6	0,06	
Porcja	783,5	20,2	14,1	149,7	19,2	0,5	2,4

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], pomarańcza 1 szt., biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	74,4	3,0	1,5	12,4	8,2	0,09	0,7
Porcja	230,8	9,4	4,8	38,7	25,6	0,3	2,3

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z twarogu z zieleniną 80g[7], rzodkiewka 30g, ogórek 80g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	106,8	6,2	4,0	11,9	3,1	0,2	2,4
Porcja	643,4	37,5	24,2	72,1	18,8	1,6	14,6

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], dżem wiśniowy 40g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	153,8	4,3	4,8	24,1	8,8	0,5	2,8
Porcja	592,3	16,8	18,5	92,9	34,2	2	11

II śniadanie: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	75,0	2,4	0,8	15,1	10,7	0,3	0,03
Porcja	227,4	7,4	2,7	46	32,6	1,1	0,1

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 350g[G,1,7,9], kopytka z sosem koperkowym 200g[G,1,3,7], buraczki gotowane drobno tarte 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	108,0	2,7	1,9	20,6	2,6	0,06	
Porcja	783,5	20,2	14,1	149,7	19,2	0,5	2,4

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], pomarańcza 1 szt., biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	74,4	3,0	1,5	12,4	8,2	0,09	0,7
Porcja	230,8	9,4	4,8	38,7	25,6	0,3	2,3

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z twarogu z zieleniną 80g[7], rzodkiewka 30g, ogórek 80g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	106,8	6,2	4,0	11,9	3,1	0,2	2,4
Porcja	643,4	37,5	24,2	72,1	18,8	1,6	14,6

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], dżem wiśniowy 40g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	158,5	4,5	4,7	25,3	8,6	0,5	2,7
Porcja	626,2	17,8	18,6	100	34,3	2,1	11

II śniadanie: Jabłko pieczone z twarożkiem i rodzynkami 1 szt.[Piec,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	75,0	2,4	0,8	15,1	10,7	0,3	0,03
Porcja	227,4	7,4	2,7	46	32,6	1,1	0,1

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 350g[G,1,7,9], kopytka z sosem koperkowym 200g[1,3,7], buraczki gotowane drobno tarte 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	108,0	2,7	1,9	20,6	2,6	0,06	0,3
Porcja	783,5	20,2	14,1	149,7	19,2	0,5	2,4

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], mandarynki 2 szt., biszkopty 25g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	79,4	3,0	1,7	13,4	9,0	0,09	0,7

Porcja	242,3	9,3	5,2	40,9	27,7	0,3	2,4
--------	-------	-----	-----	------	------	-----	-----

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z twarogu z zielenią 80g[7], ogórek 80g, kawa z mlekiem 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	115,4	6,5	4,1	13,3	3,1	0,2	2,5
Porcja	671,9	38,1	24,2	77,9	18,4	1,7	14,6