

Jadłospis 23.02.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser biały 60g[7], masło 15g[7], rzodkiewka 30g, papryka czerwona 75g, kakao 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	113,4	5,4	4,7	12,7	3,5	0,2	2,8
Porcja	505	24,3	21,3	56,9	15,8	1,1	12,9

II śniadanie: Kisiel z truskawkami 150g[G,1], biszkopty 10g[1,3,7]

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

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300g[G,1,3,7,9], kurczak pieczony 100g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], surówka z marchwi i jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	89,8	4,8	3,1	11,5	2,9	0,1	0,7
Porcja	612	32,7	21,2	78,7	20,2	0,8	5,2

Podwieczorek: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy paprykowy 40g[7], ogórek 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	162,9	8,8	5,6	19,6	1,8	0,9	3,1
Porcja	211,8	11,5	7,4	25,6	2,4	1,2	4,1

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica góralska 30g[1,6,7,9], sałatka z pomidorem i nasionami słonecznika 50g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	220,4	6,6	12,6	21	3,3	0,6	4,6

Porcja	473,9	14,3	27,3	45,3	7,1	1,3	9,9
--------	-------	------	------	------	-----	-----	-----

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], miód 25g, ser biały 60g[7], masło 15g[7], rzodkiewka 30g, papryka czerwona 75g, kakao 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	130,8	5,3	4,3	18,2	3,2	0,3	2,6
Porcja	654,1	26,9	21,8	91,4	16,4	1,5	13

II śniadanie: Kisiel z truskawkami 200g[G,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

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], kurczak pieczony 110g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z marchwi i jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	97,7	4,8	3,4	12,6	2,8	0,1	0,8
Porcja	746,7	37,1	26,6	96,3	21,5	0,8	6,3

Podwieczorek: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy paprykowy 40g[7], ogórek 50g, sok owocowy 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	88,1	4,2	2,5	12,6	4,7	0,4	1,3
Porcja	264,3	12,6	7,6	38	14,3	1,2	4,1

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], polędwica góralska 45g[1,6,7,9], sałatka z pomidorem i nasionami słonecznika 60g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone
--	---------	--------	---------	-------------	--------	-----	----------

	odżywcza (kcal)						kw.tł
100g	215,5	7,7	11,2	22,3	2,7	0,6	3,8
Porcja	592,8	21,2	31	61,4	7,5	1,9	10,5

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], miód 25g, ser biały 60g[7], masło 15g[7], rzodkiewka 30g, papryka czerwona 75g, kakao 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	130,8	5,3	4,3	18,2	3,2	0,3	2,6
Porcja	654,1	26,9	21,8	91,4	16,4	1,5	13

II śniadanie: Kisiel z truskawkami 200g[G,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

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], kurczak pieczony 110g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z marchwi i jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	97,7	4,8	3,4	12,6	2,8	0,1	0,8
Porcja	746,7	37,1	26,6	96,3	21,5	0,8	6,3

Podwieczorek: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy paprykowy 40g[7], ogórek 50g, sok owocowy 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	88,1	4,2	2,5	12,6	4,7	0,4	1,3
Porcja	264,3	12,6	7,6	38	14,3	1,2	4,1

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], polędwica góralska 45g[1,6,7,9], sałatka z pomidorem i nasionami słonecznika 60g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	215,5	7,7	11,2	22,3	2,7	0,6	3,8
Porcja	592,8	21,2	31	61,4	7,5	1,9	10,5

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], miód 25g, ser biały 60g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, kakao 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	138,5	5,6	4,4	19,6	3,0	0,3	2,6
Porcja	672,2	27,3	21,6	95,1	14,7	1,6	13

II śniadanie: Kisiel z truskawkami 200g[G,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

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], kurczak pieczony 110g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z marchwi i jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	97,7	4,8	3,4	12,6	2,8	0,1	0,8
Porcja	746,7	37,1	26,6	96,3	21,5	0,8	6,3

Podwieczorek: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy ziołowy 40g[7], ogórek 50g, sok owocowy 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	88,1	4,2	2,5	12,6	4,7	0,4	1,3
Porcja	264,3	12,6	7,6	38	14,3	1,2	4,1

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica góralska 45g[1,6,7,9], sałatka z pomidorem i nasionami słonecznika 60g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	219,8	7,7	10,9	24,0	2,6	0,7	3,6
Porcja	626,7	22,1	31,1	68,5	7,6	2	10,5

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