

Jadłospis 24.02.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony 25g[7], szynka konserwowa 30g[1,6,7,9], masło 15g[7], ogórek 80g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	121,3	5,2	5,7	12,5	3,8	0,5	3,5
Porcja	521,9	22,4	24,9	54,1	16,6	2,3	15,1

II śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem 300g[G,1,3,7,9], risotto z mięsem i sosem pomidorowym 200g[G,1,7,9], sałata z jogurtem naturalnym 150g[7], kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	114,9	4,9	2,6	18,6	3,4	0,05	0,6
Porcja	583	25,2	13,4	94,6	17,5	0,3	3,5

Podwieczorek: Kasza manna na mleku na gęsto 80g[1,7], mus malinowy 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	81,0	3,1	1,3	15,4	5,5	0,07	0,6
Porcja	209,1	8,1	3,4	39,8	14,3	0,2	1,7

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], kurczak gotowany 30g[1,6,7,9], sałatka jarzynowa 100g[7,9], herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	138,2	4,5	5,7	18,5	4,4	0,5	2,4

							kw.tł
100g	131,5	4,8	4,8	18,5	4,1	0,5	1,9
Porcja	647,2	24	23,8	91,5	20,2	2,7	9,6

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], ser topiony 40g[7], szynka konserwowa 45g[1,6,7,9], masło 15g[7], ogórek 80g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	132,7	6,0	6,0	14,0	3,4	0,6	3,6
Porcja	650,6	29,8	29,7	68,9	16,9	3,3	17,7

II śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem 350g[G,1,3,7,9], risotto z mięsem i sosem pomidorowym 250g[G,1,7,9], sałata z jogurtem naturalnym 150g[7], kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	133,4	5,3	3,6	20,6	3,1	0,07	0,8
Porcja	736,9	29,7	20	114,1	17,6	0,4	4,5

Podwieczorek: Kasza manna na mleku na gęsto 100g[1,7], mus malinowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	85,5	3,1	1,2	16,6	6,0	0,07	0,6
Porcja	243,8	9	3,7	47,4	17,3	0,2	1,8

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], kurczak gotowany 45g[1,6,7,9], sałatka jarzynowa 100g[7,9], herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	131,5	4,8	4,8	18,5	4,1	0,5	1,9
Porcja	647,2	24	23,8	91,5	20,2	2,7	9,6

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony 40g[7], szynka konserwowa 45g[1,6,7,9], masło 15g[7], ogórek 80g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	136,9	6,1	5,9	15,2	3,4	0,6	3,5
Porcja	684,5	30,7	29,8	76	17	3,4	17,7

II śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem 350g[G,1,3,7,9], risotto z mięsem i sosem pomidorowym 250g[G,1,7,9], sałata z jogurtem naturalnym 150g[7], kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	133,4	5,3	3,6	20,6	3,1	0,07	0,8
Porcja	736,9	29,7	20	114,1	17,6	0,4	4,5

Podwieczorek: Kasza manna na mleku na gęsto 100g[1,7], mus malinowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	85,5	3,1	1,2	16,6	6,0	0,07	0,6
Porcja	243,8	9	3,7	47,4	17,3	0,2	1,8

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], kurczak gotowany 45g[1,6,7,9], sałatka jarzynowa 100g[7,9], herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	135,6	4,9	4,7	19,6	4,0	0,5	1,9
Porcja	681,1	24,9	23,8	98,6	20,3	2,9	9,6