

Jadłospis 25.02.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], pasta jajeczna z zieleniną 60g[3,7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	172,3	6,7	7,6	19,4	3,0	0,4	3,8
Porcja	487,8	19,2	21,6	55,8	8,7	1,3	11

II śniadanie: Kisiel z jabłkiem 200g[G,1], biszkopty 10g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	165,8	0,9	0,8	39,1	26,5	0,08	0,2
Porcja	207,3	1,2	1,1	48,9	33,2	0,1	0,3

Obiad: Krupnik 300g[G,1,7,9], schab duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki puree 150g[G,7], fasola szparagowa zielona 150g[G], herbata 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	83,5	5,0	2,1	11,8	1,5	0,05	0,4
Porcja	632,6	38,3	16,4	90	11,6	0,4	3,1

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	77,8	2,6	1,1	14,5	12,1	0,06	0,6
Porcja	225,8	7,8	3,4	42,2	35,3	0,2	2,0

Kolacja: Chleb pszenny 40[1], chleb graham 30g[1], sałatka ryżowa z tuńczykiem 100g[4,7], masło 15g[7], herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	203,8	6,5	7,9	27,7	3,4	0,6	3,6

							kw.tł
100g	206,7	6,7	7,2	30,0	3,0	0,7	3,3
Porcja	576,9	18,8	20,2	83,8	8,6	2	9,3

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta jajeczna z zieleniną 80g[3,7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	175,7	7,2	7,2	21,2	2,6	0,5	3,5
Porcja	585,1	24,2	24,1	70,6	8,8	1,7	11,7

II śniadanie: Kisiel z jabłkiem 200g[G,1], biszkopty 20g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	181,3	1,5	1,3	41,2	26,4	0,07	0,3
Porcja	244,8	2,1	1,8	55,7	35,7	0,1	0,5

Obiad: Krupnik 350g[G,1,7,9], schab duszony w jarzynach 100g[D,9], ziemniaki puree 200g[G,7], fasola szparagowa zielona 150g[G], herbata 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	92,0	5,2	2,6	12,6	1,4	0,5	0,4
Porcja	775,4	44,6	22,5	106,3	12	0,5	3,8

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	77,8	2,6	1,1	14,5	12,1	0,06	0,6
Porcja	225,8	7,8	3,4	42,2	35,3	0,2	2,0

Kolacja: Chleb pszenny 40[1], chleb graham 60g[1], sałatka ryżowa z tuńczykiem 100g[4,7], masło 15g[7], herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	206,7	6,7	7,2	30,0	3,0	0,7	3,3
Porcja	576,9	18,8	20,2	83,8	8,6	2	9,3

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta jajeczna z zielenią 80g[3,7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	175,7	7,2	7,2	21,2	2,6	0,5	3,5
Porcja (333)	585,1	24,2	24,1	70,6	8,8	1,7	11,7

II śniadanie: Kisiel z jabłkiem 200g[G,1], biszkopty 20g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	181,3	1,5	1,3	41,2	26,4	0,07	0,3
Porcja	244,8	2,1	1,8	55,7	35,7	0,1	0,5

Obiad: Krupnik 350g[G,1,7,9], schab duszony w jarzynach 100g[D,9], ziemniaki puree 200g[G,7], marchew z groszkiem 150g[G,7], herbata 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	93,0	5,2	2,6	12,9	1,9	0,09	0,4
Porcja	779,2	43,7	22,5	108,4	16,4	0,8	3,8

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	77,8	2,6	1,1	14,5	12,1	0,06	0,6
Porcja	225,8	7,8	3,4	42,2	35,3	0,2	2,0

Kolacja: Chleb pszenny 80[1], chleb graham 30g[1], sałatka ryżowa z tuńczykiem 100g[4,7], masło 15g[7], herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	241,5	7,7	8,2	35,3	2,9	0,7	3,6
Porcja	620,7	20	21,2	90,9	7,7	1,9	9,4