

Jadłospis 26.02.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g, ser żółty 45g[7], papryka czerwona 75g, rzodkiewka 30g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	191,2	7,9	9,6	19,2	3,8	0,7	5,8
Porcja	478	19,8	24,2	48,0	9,5	1,9	14,7

II śniadanie: Koktajl owocowy 200g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	77,9	2,3	0,9	16,1	11,3	0,03	0,4
Porcja	206,6	6,1	2,5	42,9	30,1	0,1	1,2

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem 300g[G,1,7,9], pierogi ruskie 8szt [G,1,3,7], drobno tarta marchewka z pomarańczą i olejem rzepakowym 150g, herbata 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	115,0	4,0	2,4	20,3	3,1	0,1	0,5
Porcja	650,2	23,1	13,6	114,9	17,7	0,6	3,0

Podwieczorek: Kefir 200g[7], jabłko 1 szt., biszkopty 10g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	57,9	2,2	1,4	9,6	6,6	0,05	0,7
Porcja	208,6	8,2	5,3	34,6	23,9	0,2	2,7

Kolacja: Galaretka z drobiu z jarzynami 1 szt.[1,9,10], chleb graham 30g[1], chleb pszenny 40g[1], masło 15g[7], herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

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

100g	195,4	11,1	9,0	18,3	3,0	0,3	4,3
Porcja	494,5	28,2	22,9	46,5	7,6	1	11,1

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 45g[7], papryka czerwona 75g, rzodkiewka 30g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	200,4	8	8,5	24,0	3,3	0,7	5,1
Porcja	581,3	23,2	24,7	69,8	9,7	2,3	14,8

II śniadanie: Koktajl owocowy 250g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	79,5	2,4	1,0	16,3	10,7	0,05	0,4
Porcja	266,4	8,1	3,4	54,8	36,1	0,2	1,5

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem 350g[G,1,7,9], pierogi ruskie 10szt [G,1,3,7], drobno tarta marchewka z pomarańczą i olejem rzepakowym 150g, herbata 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	126,7	4,4	2,5	22,4	2,8	0,09	0,5
Porcja	807,5	28,3	16,4	143,2	18,3	0,6	3,5

Podwieczorek: Kefir 200g[7], jabłko 1 szt., biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	65,4	2,4	1,6	11,2	6,4	0,08	0,7
Porcja	242,2	9,0	6,1	41,8	23,9	0,3	2,9

Kolacja: Galaretką z drobiu z jarzynami 1 szt.[1,9,10], chleb graham 60g[1], chleb pszenny 40g[1], masło 15g[7], herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	195,6	11,3	8,2	20,0	2,5	0,4	3,8
Porcja	596,8	34,5	25,3	61,3	7,8	1,4	11,7

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 45g[7], papryka czerwona 75g, rzodkiewka 30g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	200,4	8	8,5	24,0	3,3	0,7	5,1
Porcja	581,3	23,2	24,7	69,8	9,7	2,3	14,8

II śniadanie: Koktajl owocowy 250g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	79,5	2,4	1,0	16,3	10,7	0,05	0,4
Porcja	266,4	8,1	3,4	54,8	36,1	0,2	1,5

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem 350g[G,1,7,9], pierogi ruskie 10szt [G,1,3,7], drobno tarta marchewka z pomarańczą i olejem rzepakowym 150g, herbata 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	126,7	4,4	2,5	22,4	2,8	0,09	0,5
Porcja	807,5	28,3	16,4	143,2	18,3	0,6	3,5

Podwieczorek: Kefir 200g[7], jabłko 1 szt., biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	65,4	2,4	1,6	11,2	6,4	0,08	0,7
Porcja	242,2	9,0	6,1	41,8	23,9	0,3	2,9

Kolacja: Galaretka z drobiu z jarzynami 1 szt.[1,9,10], chleb graham 60g[1], chleb pszenny 40g[1], masło 15g[7], herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	195,6	11,3	8,2	20,0	2,5	0,4	3,8
Porcja	596,8	34,5	25,3	61,3	7,8	1,4	11,7

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 45g[7], ogórek 80g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	212,4	8,4	9,2	24,8	2,6	0,8	5,5
Porcja	563,1	22,5	24,4	65,8	6,9	2,3	14,7

II śniadanie: Koktajl owocowy 250g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	79,5	2,4	1,0	16,3	10,7	0,05	0,4
Porcja	266,4	8,1	3,4	54,8	36,1	0,2	1,5

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem 350g[G,1,7,9], pierogi ruskie 10szt [G,1,3,7], drobno tarta marchewka z pomarańczą i olejem rzepakowym 150g, herbata 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	126,7	4,4	2,5	22,4	2,8	0,09	0,5
Porcja	807,5	28,3	16,4	143,2	18,3	0,6	3,5

Podwieczorek: Kefir 200g[7], jabłko pieczone 1 szt.[Piecz], biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	65,4	2,4	1,6	11,2	6,4	0,08	0,7

Porcja	242,2	9,0	6,1	41,8	23,9	0,3	2,9
--------	-------	-----	-----	------	------	-----	-----

Kolacja: Galaretka z drobiu z jarzynami 1 szt.[1,9,10], chleb graham 30g[1], chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	200,2	11,2	8,0	21,7	2,5	0,4	3,7
Porcja	630,7	35,4	25,3	68,4	7,9	1,5	11,7