

Jadłospis 27.02.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb graham 60g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt.[G,1,6,7,9,10] keczup 15g[9,10], pomidor 80g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	196,8	5,9	12,6	15,7	3,3	0,8	5,6
Porcja	561,1	16,9	36,1	45	9,6	2,5	16

II śniadanie: Sałatka owocowa 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	80,8	1,5	1,4	16,50	12,9	0	0,2
Porcja	195,3	3,7	3,4	40	31,3	0	0,6

Obiad: Zupa ogórkowa 300g[1,7,9], gulasz drobiowy 70g[1], kasza jęczmienna 120g, buraczki got.150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	82,2	4,8	0,7	15,0	3,1	0,1	0,2
Porcja	600,5	35,7	5,5	109,7	23,1	2,0	1,8

Podwieczorek: Budyń kakaowy 160g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	109,5	3,5	2,5	18,2	11,0	0,1	1,4
Porcja	190,7	6,2	4,4	31,8	19,2	0,2	2,6

Kolacja: Płatki owsiane na mleku 200g[1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasztet 40g[1,3,6,7,9], ogórek 80g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	142,2	5,0	6,0	17,5	3,6	0,4	3,1

Porcja	554,8	19,8	23,7	68,3	14,2	1,6	12,3
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt.[G,1,6,7,9,10] keczup 15g[9,10], pomidor 80g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	204,4	6,2	11,2	20,5	3	0,8	4,9
Porcja	664,3	20,3	36,7	66,7	9,8	2,9	16,1

II śniadanie: Sałatka owocowa 170g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	81,3	1,4	1,3	16,8	13,2	0	0,2
Porcja	231,8	4,2	3,8	48,1	37,7	0	0,7

Obiad: Zupa ogórkowa 350g[1,7,9], gulasz drobiowy 90g[1], kasza jęczmienna 160g, buraczki got.150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	88,4	5,1	0,7	16,2	2,8	0,2	0,2
Porcja	725,6	42,4	6,2	133,5	23,6	2,0	1,9

Podwieczorek: Budyń kakaowy 200g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	120,4	3,5	2,6	20,7	11,7	0,09	1,5
Porcja	257,8	7,7	5,6	44,5	25,1	0,2	3,3

Kolacja: Płatki owsiane na mleku 250g[1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], paszтет 50g[1,3,6,7,9], ogórek 80g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza	Białko	Tłuszcz	Węglowodan	Cukier	Sól	Nasycone
--	------------------	--------	---------	------------	--------	-----	----------

	(kcal)			y			kw.tł
100g	139,0	5,2	5,8	17,0	3,6	0,3	2,9
Porcja (460)	639,6	24,1	26,8	78,4	16,8	1,8	13,5

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt.[G,1,6,7,9,10] keczup 15g[9,10], pomidor 80g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	204,4	6,2	11,2	20,5	3	0,8	4,9
Porcja	664,3	20,3	36,7	66,7	9,8	2,9	16,1

II śniadanie: Sałatka owocowa 170g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	81,3	1,4	1,3	16,8	13,2	0	0,2
Porcja	231,8	4,2	3,8	48,1	37,7	0	0,7

Obiad: Zupa ogórkowa 350g[1,7,9], gulasz drobiowy 90g[1], kasza jęczmienna 160g, buraczki got.150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	88,4	5,1	0,7	16,2	2,8	0,2	0,2
Porcja	725,6	42,4	6,2	133,5	23,6	2,0	1,9

Podwieczorek: Budyń kakaowy 200g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	120,4	3,5	2,6	20,7	11,7	0,09	1,5
Porcja	257,8	7,7	5,6	44,5	25,1	0,2	3,3

Kolacja: Płatki owsiane na mleku 250g[1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasztet 50g[1,3,6,7,9], ogórek 80g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	139,0	5,2	5,8	17,0	3,6	0,3	2,9
Porcja	639,6	24,1	26,8	78,4	16,8	1,8	13,5

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt[G,1,6,7,9,10], keczup 15g[9,10], pomidor 80g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	208,4	6,3	10,9	22	2,9	0,9	4,8
Porcja	698,2	21,2	36,7	73,9	9,9	3,1	16,1

II śniadanie: Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	81,6	2,9	1,3	14,9	6,5	0,07	0,6
Porcja	232,8	8,4	3,8	42,6	18,6	0,2	1,9

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem 350g[1,3,7,9], gulasz drobiowy 90g[1], kasza jęczmienna 160g, buraczki got.150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	129,6	6,8	2,7	20,5	3,5	0,09	0,4
Porcja	784,5	41,6	16,9	124,2	21,6	0,6	2,8

Podwieczorek: Budyń kakaowy 200g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	120,4	3,5	2,6	20,7	11,7	0,09	1,5

Porcja	257,8	7,7	5,6	44,5	25,1	0,2	3,3
--------	-------	-----	-----	------	------	-----	-----

Kolacja: Płatki owsiane na mleku 250g[1,7], chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], pasztet 50g[1,3,6,7,9], ogórek 80g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	143,2	5,3	5,7	18,1	3,5	0,4	2,8
Porcja	673,5	25,1	26,9	85,5	16,9	1,9	13,5