

Jadłospis 04.03.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 200g[7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser topiony 30g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	144,1	4,6	6,7	17,0	3,1	0,6	4,0
Porcja	540,5	17,3	25,2	64	11,7	2,3	15,2

II śniadanie: 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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml[G,7,9], ryż z jabłkami i cynamonem 200g[P,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	111,6	2,1	1,1	24	5,7	0,03	0,2
Porcja	618,4	11,8	6,4	133,2	31,7	0,2	1,6

Podwieczorek: Placuszki z malinami 90g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	176,5	6,1	5,3	26,7	6,3	1	1,1
Porcja	211,7	7,4	6,4	32,1	7,6	1,3	1,4

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	138,5	4,1	5,8	18,6	4,4	0,5	2,5

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: Płatki kukurydziane na mleku 250g[7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser topiony 40g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	149,5	5,0	6,1	19,2	3,0	0,6	3,6
Porcja	718	24,1	29,6	92,5	14,8	3,1	17,6

II śniadanie: 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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml[G,7,9], ryż z jabłkami i cynamonem 250g[P,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	107,8	1,9	1,4	22,5	5,6	0,03	0,2
Porcja	708,9	13,1	9,6	147,9	37,4	0,2	1,8

Podwieczorek: Placuszki z malinami 110g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	176,4	6,1	5,3	26,8	6,3	1,1	1,1
Porcja	248,8	8,7	7,5	37,8	8,9	1,6	1,6

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	136,0	4,5	4,9	19,7	4,0	0,5	2,0
Porcja	682,9	22,8	24,7	99,1	20,2	2,8	10,1

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.Gorzycza 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki.

Sposób obróbki termicznej: P –parowanie, Piecz –pieczenie, G –gotowanie, D –duszenie, S –smażenie.