

Jadłospis 05.03.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica sopocka 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	105,7	4,7	4,3	12,3	4,1	0,3	2,6
Porcja	481,1	21,5	19,7	56,3	18,8	1,6	11,9

II śniadanie: Budyń jaglano-truskawkowy 200ml [1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	88,2	3,1	1,4	16,4	6,8	0,04	0,5
Porcja	207,3	7,3	3,3	38,6	16,1	0,1	1,4

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną 300g[G,1,7,9], karkówka duszona w jarzynach 70g[D,9], ziemniaki puree 150g[7], sałata z jogurtem 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	97,9	4,7	4,2	10,9	2,2	0,06	1,1
Porcja	617	30,1	26,5	68,9	14,3	0,4	7,3

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	57,7	2,5	1,4	9,1	6,6	0,05	0,7
Porcja	208	9	5,1	33,1	23,8	0,2	2,7

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], twaróg z zieleciną 90g[7], masło 15g[7], papryka czerwona 75g, rzodkiewka 30g, dynia, pestki 5g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

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

	(kcal)						
100g	159,3	8,4	6	18,9	3,8	0,3	3,3
Porcja	578,3	30,7	21,8	68,7	13,9	1,3	12,1

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], polędwica sopocka 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	113,8	5,4	4,1	14,2	3,7	0,4	2,4
Porcja	569,2	27,3	20,8	71,1	18,9	2,2	12,2

II śniadanie: Budyń jaglano-truskawkowy 250ml [1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	89,5	3,1	1,4	16,6	7,1	0,06	0,5
Porcja	258,8	9,0	4,1	48,2	20,6	0,2	1,7

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], karkówka duszona w jarzynach 90g[D,9], ziemniaki puree 200g[7], sałata z jogurtem 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	103	5,0	4,1	11,9	2,0	0,07	1,2
Porcja	731,3	35,9	29,7	84,8	14,7	0,5	8,6

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	66,3	2,6	1,5	10,8	7,1	0,08	0,7
Porcja	245,5	9,8	5,8	40	26,3	0,3	2,9

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], twaróg z zieleciną 90g[7], masło 15g[7], papryka czerwona 75g, rzodkiewka 30g, dynia, pestki 5g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone
--	---------	--------	---------	-------------	--------	-----	----------

	odżywcza (kcal)			y			kw.tł
100g	159,3	8,4	6	18,9	3,8	0,3	3,3
Porcja	578,3	30,7	21,8	68,7	13,9	1,3	12,1

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica sopocka 45g[1,6,7,9], masło 15g[7], ogórek 80g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodan y	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	118,2	5,5	4,0	15,3	3,7	0,4	2,4
Porcja	603,1	28,2	20,8	78,2	19,0	2,3	12,3

II śniadanie: Budyń jaglano-truskawkowy 250ml [1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	89,5	3,1	1,4	16,6	7,1	0,06	0,5
Porcja	258,8	9,0	4,1	48,2	20,6	0,2	1,7

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], karkówka duszona w jarzynach 90g[D,9], ziemniaki puree 200g[7], sałata z jogurtem 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodan y	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	105,2	5,0	4,4	11,9	2,0	0,07	1,2
Porcja	749,3	35,9	31,7	84,8	14,7	0,5	8,7

Podwieczorek: Kefir 200g[7], mandarynki 2 szt., biszkopty 25g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodan y	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	71,0	2,7	1,7	11,5	7,8	0,08	0,8
Porcja	252,3	9,7	6,2	41,0	27,7	0,3	3,0

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], twaróg z zieleniną 90g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, dynia, pestki 10g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	177,0	9,1	6,7	20,7	3,4	0,3	3,5
Porcja	625,0	32,3	23,9	73,3	12,3	1,4	12,5

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.