

Jadłospis 07.03.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 200g[1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser kremowy ziołowy 30g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	133,9	5,2	5,6	16,3	2,9	0,4	3,4
Porcja	515,8	20,3	21,6	62,9	11,2	1,6	13,2

II śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

Obiad: Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g[G,1,7,9], potrawka wołowa 65g[1], ziemniaki z koperkiem 150g[7], surówka z kapusty pekińskiej 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	76,9	3,9	2,4	10,4	1,9	0,2	0,6
Porcja	587,9	30,1	18,7	79,6	15,1	1,7	5,3

Podwieczorek: Placuszki z jabłkami 120g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	141,3	4,8	3,8	22,3	8,9	0,5	0,9
Porcja	190,8	6,6	5,2	30,2	12,1	0,8	1,3

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 60g[7,9], ogórek 80g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	156,8	6,8	8,0	15,2	2,8	0,3	3,3

Porcja	509,6	22,4	26,1	49,4	9,4	1,1	10,9
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku z rodzynkami 250g[1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser kremowy ziołowy 40g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	136,9	5,4	5,2	17,6	4,3	0,4	3,2
Porcja	622,9	25	24,1	80,4	19,9	1,9	14,7

II śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

Obiad: Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g[G,1,7,9], potrawka wołowa 80g[1], ziemniaki z koperkiem 200g[7], surówka z kapusty pekińskiej 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	81,4	4,0	2,5	11,1	1,7	0,2	0,7
Porcja	739,5	37	23	101,3	16,2	2,0	6,6

Podwieczorek: Placuszki z jabłkami 150g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	136	4,7	3,5	21,8	8,9	0,5	0,8
Porcja	232,6	8,2	6	37,4	15,3	0,9	1,5

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 80g[7,9], ogórek 80g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	162,8	7,6	7,6	17	2,5	0,3	3

Porcja	610,5	28,6	28,5	64	9,5	1,4	11,6
--------	-------	------	------	----	-----	-----	------

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku z rodzynkami 250g[1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser kremowy ziołowy 40g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	136,9	5,4	5,2	17,6	4,3	0,4	3,2
Porcja	622,9	25	24,1	80,4	19,9	1,9	14,7

II śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

Obiad: Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g[G,1,7,9], potrawka wołowa 80g[1], ziemniaki z koperkiem 200g[7], surówka z kapusty pekińskiej 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	81,4	4,0	2,5	11,1	1,7	0,2	0,7
Porcja	739,5	37	23	101,3	16,2	2,0	6,6

Podwieczorek: Placuszki z jabłkami 150g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	136	4,7	3,5	21,8	8,9	0,5	0,8
Porcja	232,6	8,2	6	37,4	15,3	0,9	1,5

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 80g[7,9], ogórek 80g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	162,8	7,6	7,6	17	2,5	0,3	3

Porcja	610,5	28,6	28,5	64	9,5	1,4	11,6
--------	-------	------	------	----	-----	-----	------

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku z rodzynkami 250g[1,7], chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], ser kremowy ziołowy 40g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	141,2	5,5	5,1	18,8	4,3	0,4	3,1
Porcja	656,8	25,9	24,1	87,5	20,0	2,0	14,7

II śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

Obiad: Zupa ryżowa 350g[G,1,7,9], potrawka wołowa 90g[D,1], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	104,6	5,2	3,3	13,8	2,6	0,1	1,0
Porcja	759	37,7	24,6	100,5	19	0,8	7,3

Podwieczorek: Placuszki z jabłkami 150g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	136	4,7	3,5	21,8	8,9	0,5	0,8
Porcja	232,6	8,2	6	37,4	15,3	0,9	1,5

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 80g[7,9], ogórek 80g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	167,3	7,6	7,4	18,4	2,4	0,4	3,0

Porcja 385	644,4	29,5	28,6	71,1	9,6	1,6	11,6
------------	-------	------	------	------	-----	-----	------

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

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