

Jadłospis 08.03.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z białek z zieleniną 60g[3,7], papryka czerwona 75g, rzodkiewka 30g, kakao 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	100,0	4,7	3,7	12,5	4,9	0,2	2,2
Porcja	550,5	26	20,4	68,8	27,2	1,5	12,3

II śniadanie: Jogurt naturalny 150g[7], ciasto drożdżowe 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	112,6	5,0	3,8	14,5	4,6	0,1	1
Porcja	202,8	9,1	7,0	26,2	8,4	0,2	1,8

Obiad: Rosół z makaronem 300g[9], filet drobiowy 90g[S,1,3,7], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], mizeria 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	83,1	4,8	1,4	13,4	2,1	0,06	0,2
Porcja	597,7	35,2	10,2	96,5	15,2	0,5	1,8

Podwieczorek: Budyń waniliowy 170g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	111,1	2,8	1,6	21,3	13,5	0,1	0,9
Porcja	205,6	5,2	3	39,5	25,1	0,2	1,8

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], szynka wiśniowa 30g[1,6,7,9], sałatka z pomidorem i nasionami słonecznika 50g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	220,4	6,6	12,6	21	3,3	0,6	4,6

Porcja	473,9	14,3	27,3	45,3	7,1	1,3	9,9
--------	-------	------	------	------	-----	-----	-----

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z białek z zielenią 80g[3,7], papryka czerwona 75g, rzodkiewka 30g, kakao 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	104,9	5,1	3,4	13,9	4,5	0,3	2,0
Porcja	629,4	30,7	20,9	83,6	27,3	2,0	12,3

II śniadanie: Jogurt naturalny 150g[7], ciasto drożdżowe 40g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	126,5	5,2	4,3	16,7	4,4	0,1	0,9
Porcja	240,4	10	8,3	31,8	8,4	0,2	1,8

Obiad: Rosół z makaronem 350g[9], filet drobiowy 100g[S,1,3,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], mizeria 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	94,6	5,2	2,0	14,5	1,9	0,07	0,3
Porcja	780,5	43,5	16,6	120,2	16,2	0,6	2,6

Podwieczorek: Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	109,2	2,8	1,6	20,8	13	0,08	0,9
Porcja	267,6	6,9	4,0	51	31,9	0,2	2,4

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], szynka wiśniowa 45g[1,6,7,9], sałatka z pomidorem i nasionami słonecznika 60g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	215,5	7,7	11,2	22,3	2,7	0,6	3,8

Porcja	592,8	21,2	31	61,4	7,5	1,9	10,5
--------	-------	------	----	------	-----	-----	------

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z białek z zielenią 80g[3,7], papryka czerwona 75g, rzodkiewka 30g, kakao 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	104,9	5,1	3,4	13,9	4,5	0,3	2,0
Porcja	629,4	30,7	20,9	83,6	27,3	2,0	12,3

II śniadanie: Jogurt naturalny 150g[7], ciasto drożdżowe 40g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	126,5	5,2	4,3	16,7	4,4	0,1	0,9
Porcja	240,4	10	8,3	31,8	8,4	0,2	1,8

Obiad: Rosół z makaronem 350g[9], filet drobiowy 100g[S,1,3,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], mizeria 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	94,6	5,2	2,0	14,5	1,9	0,07	0,3
Porcja	780,5	43,5	16,6	120,2	16,2	0,6	2,6

Podwieczorek: Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	109,2	2,8	1,6	20,8	13	0,08	0,9
Porcja	267,6	6,9	4,0	51	31,9	0,2	2,4

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], szynka wiśniowa 45g[1,6,7,9], sałatka z pomidorem i nasionami słonecznika 60g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	215,5	7,7	11,2	22,3	2,7	0,6	3,8

Porcja	592,8	21,2	31	61,4	7,5	1,9	10,5
--------	-------	------	----	------	-----	-----	------

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z białek z zieleniną 80g[3,7], ogórek 80g, kakao 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	110,4	5,2	3,5	14,8	4,2	0,3	2,1
Porcja	645,9	30,9	20,6	87	24,6	2,1	12,3

II śniadanie: Jogurt naturalny 150g[7], ciasto drożdżowe 40g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	126,5	5,2	4,3	16,7	4,4	0,1	0,9
Porcja	240,4	10	8,3	31,8	8,4	0,2	1,8

Obiad: Rosół z makaronem 350g[9], filet drobiowy duszony w jarzynach 100g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], mizeria 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	86,0	5,2	1,7	12,9	2,0	0,07	0,2
Porcja	733,8	45,1	15,2	110,7	17,8	0,6	2,2

Podwieczorek: Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	109,2	2,8	1,6	20,8	13	0,08	0,9
Porcja	267,6	6,9	4,0	51	31,9	0,2	2,4

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], szynka wiśniowa 45g[1,6,7,9], sałatka z pomidorem i nasionami słonecznika 60g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	219,8	7,7	10,9	24,0	2,6	0,7	3,6

Porcja	626,7	22,1	31,1	68,5	7,6	2	10,5
--------	-------	------	------	------	-----	---	------

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

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