

Jadłospis 10.03.2020

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 pieczarkowa z lanym ciastem 300g[G,1,3,7,9], pieczeń rzymska z jajkiem 70g[1,3,7], ziemniaki puree 150g[G,7], buraczki z jabłkiem 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 84,6 | 4,5 | 2,9 | 10,7 | 3,0 | 0,1 | 0,9 |
| Porcja | 613,2 | 32,6 | 21,4 | 77,9 | 21,9 | 0,8 | 7,2 |

Podwieczorek: 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 |

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], pasta z twarogu i tuńczyka z zieleniną 60g[4,7], ogórek kiszony 60g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 179,4 | 9,8 | 7,1 | 19,4 | 2,9 | 0,9 | 3,7 |

| | | | | | | | |
|--------|-------|------|------|------|-----|-----|-------|
| | | | | | | | kw.tł |
| 100g | 176,4 | 11,2 | 6,8 | 18,3 | 2,5 | 0,9 | 3,3 |
| Porcja | 587,7 | 37,6 | 22,7 | 61 | 8,6 | 3,1 | 11,3 |

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: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,3,7,9], pieczeń rzymska z jajkiem 80g[1,3,7], ziemniaki puree 200g[G,7], buraczki z jabłkiem 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 96,4 | 4,4 | 3,0 | 13,5 | 0,09 | 0,9 | 2,7 |
| Porcja | 822,9 | 37,9 | 25,8 | 115,7 | 0,8 | 8,4 | 23,5 |

Podwieczorek: 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 |

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z tuńczyka z pietruszką zieloną 80g[4,7], ogórek 80g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 172,4 | 10,5 | 6,2 | 19,1 | 2,7 | 0,6 | 3,1 |
| Porcja | 626 | 38,4 | 22,7 | 69,5 | 9,9 | 2,2 | 11,3 |

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.