

Jadłospis 11.03.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g[1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasztet 40g[1,3,6,7,9], pomidor 80g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	138,1	4,9	5,8	17,0	3,8	0,3	3,0
Porcja	559,7	20,2	23,8	69,2	15,4	1,6	12,3

II śniadanie: Bułka wrocławska 32g[1,3,7], serek twarogowy zielony 30g[7], papryka czerwona 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	162,9	8,9	5,6	19,6	1,8	0,9	3,1
Porcja	211,8	11,6	7,4	25,6	2,4	1,2	4,1

Obiad: Zupa przecierana z grzankami 300g[G,1,7,9], risotto z sosem koperkowym 160g[G,1,7], bukiet jarzyn 150g[G], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	104,7	4,2	1,7	19,1	2,5	0,06	0,5
Porcja	608,7	24,8	10,3	111,5	14,7	0,4	3,1

Podwieczorek: Koktajl owocowo-owsiany 200g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	77,9	2,3	0,9	16,1	11,3	0,03	0,4
Porcja	206,6	6,1	2,5	42,9	30,1	0,1	1,2

Kolacja: Galaretką z drobiu z jarzynami 1 szt.[1,9,10], chleb graham 30g[1], chleb pszenny 40g[1], masło 15g[7], herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	195,4	11,1	9,0	18,3	3,0	0,3	4,3

	(kcal)			y			kw.tł
100g	195,6	11,3	8,2	20,0	2,5	0,4	3,8
Porcja	596,8	34,5	25,3	61,3	7,8	1,4	11,7

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 250g[1,7], chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], pasztet 50g[1,3,6,7,9], pomidor 80g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	132,5	5,1	5,3	16,5	3,9	0,3	2,7
Porcja	682,5	26,3	27,6	85	20,3	2,0	14,1

II śniadanie: Bułka wrocławska 32g[1,3,7], serek twarogowy zielony 35g[7], ogórek 50g, sok owocowy 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	80,1	3,7	2,2	11,6	4,8	0,3	1,2
Porcja	229,9	10,9	6,5	33,3	14,0	1,0	3,5

Obiad: Zupa przecierana z grzankami 350g[G,1,7,9], risotto z sosem koperkowym 200g[G,1,7], marchew mini 150g[G], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	110,3	4,0	2,0	19,7	2,8	0,1	0,5
Porcja	765	28,2	14,4	136,6	19,5	0,9	4,1

Podwieczorek: Koktajl owocowo-owsiany 250g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	79,5	2,4	1,0	16,3	10,7	0,05	0,4
Porcja	266,4	8,1	3,4	54,8	36,1	0,2	1,5

Kolacja: Galaretkę z drobiu z jarzynami 1 szt.[1,9,10], chleb graham 30g[1], chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	200,2	11,2	8,0	21,7	2,5	0,4	3,7
Porcja	630,7	35,4	25,3	68,4	7,9	1,5	11,7

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

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