

Jadłospis 12.03.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], serek wiejski z tartą rzodkiewką i zieleniną 70g[7], papryka czerwona 75g, pestki dyni 5g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	146,5	6,8	6,4	16,2	4,0	0,5	3,6
Porcja	476,4	22,3	20,9	52,7	13,2	1,9	11,8

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: Zupa pomidorowa z makaronem 300g[G,1,3,7,9], kurczak pieczony 100g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], cukinia duszona z marchewką 150g[D], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	82,5	4,5	2,8	10,6	2,5	0,07	0,6
Porcja	623,8	34,1	21,2	80,4	19,3	0,6	5,2

Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem 200g[G,1], biszkopty 10g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	165,8	0,9	0,8	39,1	26,5	0,08	0,2
Porcja	207,3	1,2	1,1	48,9	33,2	0,1	0,3

Kolacja: Kasza manna na mleku 200ml[1,7], chleb pszenny 40[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], szynka wieśniowa 30g[1,6,9,10], sałata zielona 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

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

100g	124,8	5,0	4,4	16,8	2,5	0,4	2,6
Porcja	493,3	19,9	17,6	66,7	10,2	1,7	10,5

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], serek wiejski ze szczypiorkiem 90g [7], rzodkiewka 30g, papryka czerwona 75g, pestki dyni 10g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	157,9	7,3	6,5	18,5	3,7	0,6	3,4
Porcja	584,4	27,2	24,2	68,6	13,7	2,3	12,6

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: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[1,3,7,9] kurczak pieczony 110g, ziemniaki z koperkiem 200g[7], cukinia duszona z marchewką 150g[D], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	89,5	4,5	3,1	11,6	2,5	0,08	0,7
Porcja	769	39,1	26,7	100	22,1	0,7	6,4

Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem 250g[1], biszkopty 15g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	173,9	1,2	1,1	40,2	26,4	0,07	0,3
Porcja	226,1	1,6	1,5	52,3	34,4	0,1	0,4

Kolacja: Kasza manna na mleku 250ml[1,7], chleb pszenny 40[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], szynka wieśniowa 45g[1,6,9,10], sałata zielona 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	125,1	5,5	3,9	17,7	2,5	0,4	2,3
Porcja	619,5	27,4	19,4	87,7	12,8	2,4	11,4

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], serek wiejski ze szczypiorkiem 90g [7], rzodkiewka 30g, papryka czerwona 75g, pestki dyni 10g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	157,9	7,3	6,5	18,5	3,7	0,6	3,4
Porcja	584,4	27,2	24,2	68,6	13,7	2,3	12,6

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: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[1,3,7,9] kurczak pieczony 110g, ziemniaki z koperkiem 200g[7], cukinia duszona z marchewką 150g[D], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	89,5	4,5	3,1	11,6	2,5	0,08	0,7
Porcja	769	39,1	26,7	100	22,1	0,7	6,4

Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem 250g[1], biszkopty 15g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	173,9	1,2	1,1	40,2	26,4	0,07	0,3
Porcja	226,1	1,6	1,5	52,3	34,4	0,1	0,4

Kolacja: Kasza manna na mleku 250ml[1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], szynka wiśniowa 45g[1,6,9,10], sałata zielona 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	125,1	5,5	3,9	17,7	2,5	0,4	2,3
Porcja	619,5	27,4	19,4	87,7	12,8	2,4	11,4

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], serek wiejski z pietruszką zieloną 100g[7], ogórek 80g, pestki dyni 10g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	171,4	7,8	6,8	20,5	3,1	0,7	3,5
Porcja	600,1	27,4	23,8	71,8	10,9	2,5	12,5

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: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[1,3,7,9] kurczak pieczony 110g, ziemniaki z koperkiem 200g[7], cukinia duszona z marchewką 150g[D], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	89,5	4,5	3,1	11,6	2,5	0,08	0,7
Porcja	769	39,1	26,7	100	22,1	0,7	6,4

Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 20g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	181,3	1,5	1,3	41,2	26,4	0,07	0,3

Porcja	244,8	2,1	1,8	55,7	35,7	0,1	0,5
--------	-------	-----	-----	------	------	-----	-----

Kolacja: Kasza manna na mleku 250ml[1,7], chleb pszenny 80[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], szynka wiśniowa 45g[1,6,9,10], sałata zielona 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	129,3	5,6	3,8	18,7	2,5	0,4	2,2
Porcja	653,4	28,3	19,5	94,8	12,9	2,5	11,4

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. smażenie