

Jadłospis 13.03.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], jajko got. 1 szt.[G,3] dżem brzoskwinowy 20g, sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	167,6	5,7	6,4	22,5	4,6	0,4	3,3
Porcja	519,6	17,9	20,0	69,8	14,3	1,5	10,4

II śniadanie: 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

Obiad: Zupa fasolowa z ziemniakami 300g[G,1,7,9], dorsz smażony 80g[S,1,4], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], surówka z kapusty czerwonej 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	91,6	5,3	1,5	14,7	1,8	0,08	0,2
Porcja	658,2	38,3	11,4	106,1	13,0	0,6	1,5

Podwieczorek: Placuszki z malinami 90g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	176,5	6,1	5,3	26,7	6,3	1	1,1
Porcja	211,7	7,4	6,4	32,1	7,6	1,3	1,4

Kolacja: Chleb graham 60g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleciną 90g[7], ogórek 80g, kawa z mlekiem 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	102,3	6,0	4,5	9,7	3,3	0,2	2,8

100g	122,4	6,6	4,3	14,7	4,8	0,2	2,6
Porcja 533	652,9	35,5	23,1	78,4	25,8	1,5	14,0

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], jajko got. 1 szt,[G,7] dżem brzoskwiniowy 30g, słonecznik nasiona 5g, sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	173,6	5,8	6,9	22,9	6,1	0,4	3,2
Porcja	564,2	19,0	22,6	74,6	20,0	1,5	10,6

II śniadanie: Budyń waniliowy 200g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	98,3	2,9	1,7	17,8	11,7	0,08	1,0
Porcja	231,1	6,9	4,0	41,9	27,6	0,2	2,4

Obiad: Zupa fasolowa z ziemniakami 350g[1,7,9], dorsz smażony 100g[S,1,4], ziemniaki z koperkiem 200g[7], surówka z kapusty czerwonej 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	91,8	5,4	1,0	15,1	1,7	0,08	0,1
Porcja	785,2	46,7	8,8	129,2	14,7	0,7	1,4

Podwieczorek: Placuszki z malinami 110g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	176,4	6,1	5,3	26,8	6,3	1,1	1,1
Porcja	248,8	8,7	7,5	37,8	8,9	1,6	1,6

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną 90g[7], ogórek 80g, kawa z mlekiem 250ml[1,7]

	Wartość	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone
--	---------	--------	---------	-------------	--------	-----	----------

	odżywcza (kcal)						kw.tł
100g	122,4	6,6	4,3	14,7	4,8	0,2	2,6
Porcja 533	652,9	35,5	23,1	78,4	25,8	1,5	14,0

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], jajko got. 1 szt[G,3], dżem brzoskwinowy 30g, słonecznik nasiona 10g, sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	179,8	6,0	7,6	22,9	6,0	0,4	3,3
Porcja	593,4	20,1	25,2	75,6	20,1	1,5	10,9

II śniadanie: Budyń waniliowy 200g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	98,3	2,9	1,7	17,8	11,7	0,08	1,0
Porcja	231,1	6,9	4,0	41,9	27,6	0,2	2,4

Obiad: Zupa ryżowa 350g[G,1,7,9], pulpet rybny w sosie koperkowym 100g[P,1,3,4,7], ziemniaki puree 200g[G,7], buraczki gotowane 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	90,3	4,6	1,8	14,5	2,8	0,1	0,3
Porcja	765,6	39,4	15,9	123	24,5	0,9	2,9

Podwieczorek: Placuszki z malinami 110g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	176,4	6,1	5,3	26,8	6,3	1,1	1,1
Porcja	248,8	8,7	7,5	37,8	8,9	1,6	1,6

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleciną 90g[7], ogórek 80g, kawa z mlekiem 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	126,4	6,7	4,2	15,7	4,7	0,3	2,5
Porcja	686,6	36,5	23,2	85,5	25,9	1,7	14,0

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. smażenie