

Jadłospis 14.03.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 200g[1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser kremowy ziołowy 30g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	133,9	5,2	5,6	16,3	2,9	0,4	3,4
Porcja	515,8	20,3	21,6	62,9	11,2	1,6	13,2

II śniadanie: Kefir 200g[7], pomarańcza 1 szt., biszkopty 10g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	57,7	2,5	1,4	9,1	6,6	0,05	0,7
Porcja	208	9	5,1	33,1	23,8	0,2	2,7

Obiad: Zupa ziemniaczana 300g[G,1,7,9], risotto z sosem pomidorowym 160g[G,1,7,9], mizeria 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	103,2	4,1	2,2	17,2	1,7	0,06	0,7
Porcja	631,0	25,6	13,8	105,6	10,8	0,4	4,3

Podwieczorek: Bułka wrocławska 30g[1,3,7], dżem truskawkowy 15g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	53,4	1,5	0,6	11,0	6,1	0,8	0,1
Porcja	200,3	5,8	2,3	41,6	23,0	3,0	0,5

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 55g[7,9], ogórek kiszony 80g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	156,3	6,9	8,0	14,9	2,5	0,7	3,3

Porcja	508	22,6	26,1	48,6	8,2	2,5	10,9
--------	-----	------	------	------	-----	-----	------

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku z rodzynkami 250g[1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser kremowy ziołowy 40g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	136,9	5,4	5,2	17,6	4,3	0,4	3,2
Porcja	622,9	25	24,1	80,4	19,9	1,9	14,7

II śniadanie: Kefir 200g[7], pomarańcza 1 szt., biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	66,3	2,6	1,5	10,8	7,1	0,08	0,7
Porcja	245,5	9,8	5,8	40	26,3	0,3	2,9

Obiad: Zupa ziemniaczana 350g[G,1,7,9], risotto z sosem pomidorowym 200g[G,1,7,9] mizeria 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	107,2	4,3	2,2	18,1	1,6	0,07	0,7
Porcja	746,6	30	15,8	126,1	11,4	0,5	5,3

Podwieczorek: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], dżem truskawkowy 30g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	63,1	1,6	0,7	13,2	8	0,7	0,1
Porcja	252,6	6,6	2,8	52,8	32	3,1	0,6

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 70g[7,9], ogórek kiszony 80g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	162,3	7,6	7,6	16,8	2,2	0,7	3,0

Porcja	608,9	28,8	28,5	63,2	8,3	2,9	11,5
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku z rodzynkami 250g[1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser kremowy ziołowy 40g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	136,9	5,4	5,2	17,6	4,3	0,4	3,2
Porcja	622,9	25	24,1	80,4	19,9	1,9	14,7

II śniadanie: Kefir 200g[7], pomarańcza 1 szt., biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	66,3	2,6	1,5	10,8	7,1	0,08	0,7
Porcja	245,5	9,8	5,8	40	26,3	0,3	2,9

Obiad: Zupa ziemniaczana 350g[G,1,7,9], risotto z sosem pomidorowym 200g[G,1,7,9] mizeria 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	107,2	4,3	2,2	18,1	1,6	0,07	0,7
Porcja	746,6	30	15,8	126,1	11,4	0,5	5,3

Podwieczorek: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], dżem truskawkowy 30g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	63,1	1,6	0,7	13,2	8	0,7	0,1
Porcja	252,6	6,6	2,8	52,8	32	3,1	0,6

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 70g[7,9], ogórek kiszony 80g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	162,3	7,6	7,6	16,8	2,2	0,7	3,0

100g	167,3	7,6	7,4	18,4	2,4	0,4	3,0
Porcja 385	644,4	29,5	28,6	71,1	9,6	1,6	11,6

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