

Jadłospis 16.03.2020

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], ogórek kiszony 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	141,8	5,1	6,0	17,3	3,3	0,7	3,1
Porcja	553,3	20,1	23,7	67,5	13,0	3,0	12,3

II śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300g[G,1,7,9], wołowina duszona w jarzynach 70g[D,1,9], ziemniaki puree z koperkiem 150g[7], bukiet jarzyn 150g, herbata 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	93,6	5,4	3,1	11,7	1,6	0,9	0,08
Porcja	576,6	33,7	19,5	72,1	9,9	6,0	0,5

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: Chleb pszenny 40[1], chleb graham 30g[1], sałatka ryżowa z tuńczykiem 100g[4,7], masło 15g[7], herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	203,8	6,5	7,9	27,7	3,4	0,6	3,6

Porcja	507,6	16,3	19,7	69,2	8,5	1,7	9,2
--------	-------	------	------	------	-----	-----	-----

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 250g[1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasztet 50g[1,3,6,7,9], ogórek kiszony 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	138,6	5,3	5,8	16,8	3,3	0,6	2,9
Porcja	638	24,4	26,8	77,6	15,6	3,2	13,4

II śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], wołowina duszona w jarzynach 90g[D,1,9], ziemniaki puree z koperkiem 200g[7], bukiet jarzyn 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	95,3	5,3	3,2	12,2	1,7	0,07	0,9
Porcja	735	41	24,8	94,4	13,4	0,6	7,1

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	73,6	2,3	0,9	15,0	10,3	0,06	0,4
Porcja	228,2	7,3	3,0	46,7	32,2	0,2	1,4

Kolacja: Chleb pszenny 40[1], chleb graham 60g[1], sałatka ryżowa z tuńczykiem 100g[4,7], masło 15g[7], herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	206,7	6,7	7,2	30,0	3,0	0,7	3,3

Porcja	576,9	18,8	20,2	83,8	8,6	2	9,3
--------	-------	------	------	------	-----	---	-----

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 250g[1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasztet 50g[1,3,6,7,9], ogórek kiszony 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	138,6	5,3	5,8	16,8	3,3	0,6	2,9
Porcja	638	24,4	26,8	77,6	15,6	3,2	13,4

II śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], wołowina duszona w jarzynach 90g[D,1,9], ziemniaki puree z koperkiem 200g[7], bukiet jarzyn 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	95,3	5,3	3,2	12,2	1,7	0,07	0,9
Porcja	735	41	24,8	94,4	13,4	0,6	7,1

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	73,6	2,3	0,9	15,0	10,3	0,06	0,4
Porcja	228,2	7,3	3,0	46,7	32,2	0,2	1,4

Kolacja: Chleb pszenny 40[1], chleb graham 60g[1], sałatka ryżowa z tuńczykiem 100g[4,7], masło 15g[7], herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	206,7	6,7	7,2	30,0	3,0	0,7	3,3

Porcja	576,9	18,8	20,2	83,8	8,6	2	9,3
--------	-------	------	------	------	-----	---	-----

Dieta Mamy – okres laktacji

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	143,8	5,3	5,7	18,3	3,8	0,4	2,8
Porcja	675,9	25,2	27,0	86,1	17,9	1,9	13,5

II śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], wołowina duszona w jarzynach 90g[D,1,9], ziemniaki puree z koperkiem 200g[7], marchew z groszkiem 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	84,1	4,2	2,6	11,9	2,7	0,1	0,7
Porcja	791,5	40,4	25,0	112	25,8	1,2	7,2

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	73,6	2,3	0,9	15,0	10,3	0,06	0,4
Porcja 310	228,2	7,3	3,0	46,7	32,2	0,2	1,4

Kolacja: Chleb pszenny 80[1], chleb graham 30g[1], sałatka ryżowa z tuńczykiem 100g[4,7], masło 15g[7], herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

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

100g	241,5	7,7	8,2	35,3	2,9	0,7	3,6
Porcja	620,7	20	21,2	90,9	7,7	1,9	9,4

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

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