

Jadłospis 17.03.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie Chleb pszenny 80g[1], pasta jajeczna z zieleciną 60g[3,7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	172,3	6,7	7,6	19,4	3,0	0,4	3,8
Porcja	487,8	19,2	21,6	55,8	8,7	1,3	11

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
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 pieczarkowa z makaronem 300ml[G,1,3,7,9], schab duszony w jarzynach 70g[D,9], ziemniaki puree 150g[G,7], buraczki z jabłkiem 150g, kompot z mieszanych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	74,3	4,5	1,6	11,3	3,6	0,07	0,4
Porcja	620,5	37,6	13,4	95,1	30,6	0,6	3,8

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], ciasto drożdżowe 30g[1,3,7]

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

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], szynka wieśniowa 30g[1,6,7,9], sałatka z pomidorem i nasionami słonecznika 50g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	220,4	6,6	12,6	21	3,3	0,6	4,6
Porcja	473,9	14,3	27,3	45,3	7,1	1,3	9,9

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta jajeczna z zieleniną 80g[3,7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	175,7	7,2	7,2	21,2	2,6	0,5	3,5
Porcja	585,1	24,2	24,1	70,6	8,8	1,7	11,7

II śniadanie: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy ziołowy 30g[7], ogórek 50g, sok bobo fruit 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	83,6	3,6	2,1	12,9	4,8	0,3	1,1
Porcja	242,5	10,6	6,2	37,6	14,0	1,0	3,2

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml[G,1,3,7,9], schab duszony w jarzynach 90g[D,9], ziemniaki puree 200g[G,7], buraczki z jabłkiem 150g, kompot z mieszanych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	82,2	4,7	2,1	11,9	3,2	0,07	0,4
Porcja	773,1	45,1	19,8	112,2	31,0	0,7	4,6

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], ciasto drożdżowe 40g[1,3,7]

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

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], polędwica sopocka 45g[1,6,7,9], sałatka z pomidorem i nasionami słonecznika 60g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	215,5	7,7	11,2	22,3	2,7	0,6	3,8
Porcja	592,8	21,2	31	61,4	7,5	1,9	10,5

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta jajeczna z zieleniną 80g[3,7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	175,7	7,2	7,2	21,2	2,6	0,5	3,5
Porcja	585,1	24,2	24,1	70,6	8,8	1,7	11,7

II śniadanie: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy zielony 30g[7], ogórek 50g, sok bobo frut 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	83,6	3,6	2,1	12,9	4,8	0,3	1,1
Porcja	242,5	10,6	6,2	37,6	14,0	1,0	3,2

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml[G,1,3,7,9], schab duszony w jarzynach 90g[D,9], ziemniaki puree 200g[G,7], buraczki z jabłkiem 150g, kompot z mieszanych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	82,2	4,7	2,1	11,9	3,2	0,07	0,4
Porcja	773,1	45,1	19,8	112,2	31,0	0,7	4,6

Podwieczorek: 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

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], polędwica sopocka 45g[1,6,7,9], sałatka z pomidorem i nasionami słonecznika 60g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	215,5	7,7	11,2	22,3	2,7	0,6	3,8
Porcja	592,8	21,2	31	61,4	7,5	1,9	10,5

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta jajeczna z zieleniną 80g[3,7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

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

100g	172,4	7,3	7,3	20,0	1,1	0,5	3,5
Porcja	565,6	24,2	24,1	65,7	3,8	1,7	11,7

II śniadanie: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy zielony 30g[7], ogórek 50g, sok bobo frut 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	83,6	3,6	2,1	12,9	4,8	0,3	1,1
Porcja 290	242,5	10,6	6,2	37,6	14,0	1,0	3,2

Obiad: Zupa grysikowa 350ml[G,1,7,9], schab duszony w jarzynach 100g[D,9], ziemniaki puree 250g[G,7], buraczki z jabłkiem 150g, kompot z mieszanych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	87,8	4,8	2,0	13,2	3,3	0,07	0,4
Porcja	812,2	45,3	19,3	122,3	31,3	0,7	4,5

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], ciasto drożdżowe 40g[1,3,7]

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

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica sopocka 45g[1,6,7,9], sałatka z pomidorem i nasionami słonecznika 60g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	219,8	7,7	10,9	24,0	2,6	0,7	3,6
Porcja	626,7	22,1	31,1	68,5	7,6	2	10,5

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

