

Jadłospis 18.03.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 200g[7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser biały 40g[7], masło 15g[7], papryka czerwona 75g, rzodkiewka 30g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	123,4	5,1	4,7	15,9	3,4	0,3	2,8
Porcja	499,9	20,9	19,1	64,4	14,1	1,5	11,5

II śniadanie: Kisiel z malinami 200g[G,1]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	137,7	1	0,2	35,2	23	0,07	0,0
Porcja	192,8	1,4	0,3	49,4	32,2	0,1	0,0

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300g[G,1,7,9], risotto z sosem koperkowym 160g[G,1,7,9], marchew mini 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	102,1	3,9	2,5	16,9	3,4	0,1	0,7
Porcja	627,9	24,0	15,8	104,0	21,0	0,7	4,4

Podwieczorek: Placuszki z jabłkami 120g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	141,3	4,8	3,8	22,3	8,9	0,5	0,9
Porcja	190,8	6,6	5,2	30,2	12,1	0,8	1,3

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta ze schabu 60g[7,9], ogórek kiszony 60g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	154,2	8,9	6,8	15,3	2,5	0,6	3,2
Porcja	487,3	28,2	21,5	48,4	8,2	2,2	10,3

Dieta Mamy – II trymestr

	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.łf
100g	124,5	4,5	3,9	18,5	3,5	0,3	2,3
Porcja	647,7	23,7	20,4	96,4	18,3	1,9	12,2

II śniadanie: Kisiel z malinami 200g,[1] biszkopty 10g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	153,5	1,4	0,7	37,4	23,1	0,06	0,2
Porcja	230,3	2,2	1,1	56,2	34,7	0,1	0,3

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 350g[G,1,7,9], risotto z sosem koperkowym 200g[G,1,7,9], marchew mini 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	113,0	4,1	2,9	18,4	3,1	0,1	0,7
Porcja	755,1	27,8	19,8	123,3	21,2	0,7	5,0

Podwieczorek: Placuszki z jabłkami 150g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	136	4,7	3,5	21,8	8,9	0,5	0,8
Porcja	232,6	8,2	6	37,4	15,3	0,9	1,5

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	153,4	9,1	6,1	16,3	2,1	0,7	2,7
Porcja	593,8	35,5	23,8	63,4	8,3	2,9	10,8

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 250g[7], chleb pszenny 80g[1], miód 25g, ser biały 40g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	127,8	4,7	4,0	18,5	3,3	0,3	2,4

Porcja 520	665	24,9	21,0	96,5	17,2	1,9	12,7
------------	-----	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Kisiel z malinami 200g,[1] biszkopty 15g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	160,7	1,6	0,9	38,4	23,1	0,06	0,2
Porcja	249,1	2,6	1,4	59,6	35,9	0,1	0,4

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 350g[G,1,7,9], risotto z sosem koperkowym 220g[G,1,7,9], marchew mini 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	119,4	4,3	3,7	18,0	3,1	0,1	0,8
Porcja	816,1	29,8	25,7	123,3	21,2	0,7	5,8

Podwieczorek: Placuszki z jabłkami 150g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	136	4,7	3,5	21,8	8,9	0,5	0,8
Porcja	232,6	8,2	6	37,4	15,3	0,9	1,5

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta ze schabu 80g[7,9], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	159,1	9,1	6,0	18,0	2,6	0,4	2,7
Porcja	631,7	36,3	24,0	71,8	10,6	1,6	10,9

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH: 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