

Jadłospis 19.03.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb graham 60g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt.[G,1,6,7,9,10] keczup 15g[9,10], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	196,8	5,9	12,6	15,7	3,3	0,8	5,6
Porcja	561,1	16,9	36,1	45	9,6	2,5	16

II śniadanie: Bułka wrocławska 30g[1,3,7], dżem brzoskwiniowy 15g, sok wielowarzywny 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	53,4	1,5	0,6	11,0	6,1	0,8	0,1
Porcja	200,3	5,8	2,3	41,4	22,9	3	0,5

Obiad: Rosół z makaronem 300g[G,1,3,9], kurczak pieczony 90g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], fasola szparagowa 150g[G], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	84,7	4,2	2,5	12,3	2,2	0,07	0,5
Porcja	589,8	29,9	17,4	85,7	15,8	0,5	3,8

Podwieczorek: Koktajl owocowy 200ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	73,4	1,8	0,8	15,4	10,7	0,03	0,4
Porcja	198,4	5,1	2,4	41,7	29	0,1	1,1

Kolacja: Kasza manna na mleku 200ml[G,1,7], chleb pszenny 40[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 30g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	143,5	5,8	6,3	16,4	2,4	0,4	3,8
Porcja	538,3	21,8	23,7	61,8	9,1	1,7	14,4

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.tł
100g	204,4	6,2	11,2	20,5	3	0,8	4,9
Porcja	664,3	20,3	36,7	66,7	9,8	2,9	16,1

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem brzoskwinowy 30g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	60	1,6	0,7	12,3	6,4	0,5	0,17
Porcja	246	6,8	2,9	50,7	26,4	2,2	0,7

Obiad: Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], kurczak pieczony 110g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], fasola szparagowa 150g[G], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	92,5	4,6	2,9	12,8	2,0	0,06	0,6
Porcja	748,7	37,7	23,9	103,8	16,7	0,5	5,0

Podwieczorek: Koktajl owocowy 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	75,3	1,9	0,9	15,7	10,2	0,03	0,4
Porcja	237,3	6,0	2,9	49,7	32,4	0,1	1,4

Kolacja: Kasza manna na mleku 250ml[G,1,7], chleb pszenny 40[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 40g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	141,6	6,1	6,0	16,1	2,5	0,4	3,6
Porcja	630,4	27,2	27,1	71,9	11,5	2,0	16,4

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt[G,1,6,7,9,10], keczup 15g[9,10], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	208,4	6,3	10,9	22	2,9	0,9	4,8

Porcja	698,2	21,2	36,7	73,9	9,9	3,1	16,1
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem brzoskwinowy 30g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	60	1,6	0,7	12,3	6,4	0,5	0,17
Porcja	246	6,8	2,9	50,7	26,4	2,2	0,7

Obiad: Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], kurczak pieczony 110g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], sałata zielona z jogurtem 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	95,3	5,0	2,7	13,2	1,8	0,07	0,6
Porcja	772,9	41,0	22,7	107,7	15,4	0,6	5,4

Podwieczorek: Koktajl owocowy 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	75,3	1,9	0,9	15,7	10,2	0,03	0,4
Porcja 315	237,3	6,0	2,9	49,7	32,4	0,1	1,4

Kolacja: Kasza manna na mleku 250ml[G,1,7], chleb pszenny 80[1], masło 15g[7], ser żółty 40g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	146	6,1	5,9	17,3	2,5	0,4	3,6
Porcja 455	664,3	28,1	27,1	79,0	11,6	2,1	16,4

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. 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