

Jadłospis 20.03.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta z makreli z zieleciną 50g[4,7], masło 15g[7], ogórek kiszony 60g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	178,6	8,0	6,4	22,8	2,7	0,8	3,3
Porcja	539,5	24,2	19,5	69,1	8,4	2,5	10,2

II śniadanie: Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	75,6	2,9	1,2	13,5	11,3	0,07	0,7
Porcja 260	196,7	7,6	3,3	35,2	29,5	0,2	1,9

Obiad: Kapuśniak z ziemniakami 300g[G,7,9], naleśniki z serem 2 szt.[S,1,3,7] drobno tarta surówka z marchewki z jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	82,8	3,7	2,1	13,1	3,8	0,1	0,5
Porcja	594,2	27,0	15,0	94,4	27,6	1,0	3,8

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

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

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], sałata z pomidorem, jajkiem got.,ogórkiem, pestkami dyni z sosem jogurtowo-koperkowym 90g [3,7], herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	110,3	4,3	5,2	12,2	2,8	0,2	2,5
Porcja	480,1	18,8	22,8	53,2	12,2	1,1	11,3

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łf
100g	166,6	8,0	6,1	20,5	2,5	0,8	3,0
Porcja	569,9	27,6	20,9	70,2	8,7	2,8	10,5

II śniadanie: Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	77,8	2,6	1,1	14,5	12,1	0,06	0,6
Porcja	225,8	7,8	3,4	42,2	35,3	0,2	2,0

Obiad: Kapuśniak z ziemniakami[G,7,9], naleśniki z serem 2 szt.[S,1,3,7] drobno tarta surówka z marchewki z jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	92,0	3,9	2,1	15,0	3,5	0,1	0,5
Porcja	781,9	33,9	18,3	127,8	29,8	1,1	4,5

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

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

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], sałata z pomidorem, jajkiem got., ogórkiem, pestkami dyni z sosem jogurtowo-koperkowym 120g[3,7], herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	123,5	5,0	5,5	14,1	2,5	0,3	2,5
Porcja	599	24,4	27	68,8	12,3	1,5	12,2

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta z makreli z zieleniną 80g[4,7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	167,1	8,0	6,1	20,7	2,8	0,4	3,0

Porcja	571,5	27,4	20,9	71,0	9,9	1,4	10,5
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

II śniadanie: Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	77,8	2,6	1,1	14,5	12,1	0,06	0,6
Porcja	225,8	7,8	3,4	42,2	35,3	0,2	2,0

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g[G,1,7,9], naleśniki z serem 2 szt.[S,1,3,7] drobno tarta surówka z marchewki z jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	99,3	4,1	2,2	16,3	3,3	0,08	0,5
Porcja	783,8	32,9	18,0	129	26,1	0,7	4,5

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

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

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], sałata z pomidorem, jajkiem got., ogórkiem, pestkami dyni z sosem jogurtowo-koperkowym 120g[3,7], herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	127,8	5,1	5,4	15,3	2,5	0,3	2,4
Porcja	632,8	25,3	27,1	75,9	12,5	1,7	12,3

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