

Jadłospis 21.03.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony 20g[7], kurczak gotowany 30g[1,6,7,9], masło 15g[7], papryka 80g, rzodkiewka 30g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	115,7	4,9	5,2	12,8	4,3	0,4	3,1
Porcja 455	526,5	22,5	23,9	58,3	19,6	2,1	14,3

II śniadanie: Budyń kakaowy 160g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	109,5	3,5	2,5	18,2	11,0	0,1	1,4
Porcja	190,7	6,2	4,4	31,8	19,2	0,2	2,6

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem 300g[G,1,7,9], filet duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki puree 150g[G,7], buraczki z jabłkiem 150g, kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	75,8	4,2	1,2	12,6	5,1	0,07	0,2
Porcja	587,9	32,6	9,8	98,4	39,1	0,6	2,1

Podwieczorek: Galaretka owocowa z biszkoptami 1szt.[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	138,6	2,5	1,5	29,2	16,7	0,07	0,5
Porcja	194,1	3,5	2,2	40,9	23,5	0,1	0,7

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], pasztet pieczony 55g[1,3,6,7,9], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	182,4	6,0	8,3	21,6	3,0	0,6	4,2
Porcja	474,3	15,8	21,6	56,3	8	1,8	11

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łf
100g	125,5	5,7	5,3	14,3	3,8	0,5	3,1
Porcja	640,1	29,2	27,4	73,1	19,8	3,0	16,1

II śniadanie: Budyń kakaowy 200g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	127,6	3,6	2,6	22,4	12,4	0,1	1,5
Porcja	247,6	7,0	5,2	43,6	24,2	0,2	3,1

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem 350g[G,1,7,9], filet duszony w jarzynach 100g[D,9], ziemniaki puree 200g[G,7], buraczki z jabłkiem 150g, kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	83,8	4,4	1,7	13,2	4,5	0,06	0,2
Porcja	729,6	38,9	15,3	115,6	39,8	0,6	2,6

Podwieczorek: Galaretka owocowa z biszkoptami 1szt.[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	140,6	2,5	1,6	29,5	16,6	0,06	0,5
Porcja	225,1	4,1	2,6	47,2	26,7	0,1	0,9

Kolacja: Chleb pszenny 80g[2], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasztet pieczony 70g[1,3,6,7,9], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	188,8	6,6	7,9	23,6	2,6	0,7	3,8
Porcja	575,9	20,4	24,2	72	8,1	2,3	11,8

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony 30g[7], kurczak gotowany 45g[1,6,7,9], masło 15g[7], ogórek 80g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	133,5	6,0	5,5	15,4	3,4	0,6	3,2

Porcja	654,3	29,4	27,1	75,9	16,9	3,2	16,1
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Budyń kakaowy 200g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	127,6	3,6	2,6	22,4	12,4	0,1	1,5
Porcja 194	247,6	7,0	5,2	43,6	24,2	0,2	3,1

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem 350g[G,1,7,9], filet duszony w jarzynach 110g[G,9], ziemniaki puree 200g[G,7], buraczki z jabłkiem 150g, kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	86,0	4,8	1,9	12,9	4,4	0,07	0,3
Porcja	767,2	43,2	17,5	115,6	39,8	0,7	2,8

Podwieczorek: Galaretka owocowa z biszkoptami 1szt.[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	140,6	2,5	1,6	29,5	16,6	0,06	0,5
Porcja	225,1	4,1	2,6	47,2	26,7	0,1	0,9

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasztet pieczony 70g[1,3,6,7,9], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	188,8	6,6	7,9	23,6	2,6	0,7	3,8
Porcja 305	575,9	20,4	24,2	72	8,1	2,3	11,8

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