

Jadłospis 22.03.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser biały 50g[7], masło 15g[7], papryka czerwona 80g, kakao 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	119,3	5,7	5,1	13,3	3,6	0,2	3,1
Porcja	501,3	24,1	21,3	55,9	15,5	1,1	12,9

II śniadanie: Budyń jaglano-truskawkowy 200ml [1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	88,2	3,1	1,4	16,4	6,8	0,04	0,5
Porcja	207,3	7,3	3,3	38,6	16,1	0,1	1,4

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300g[G1,7,9], filet drobiowy 80g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[7], mizeria z jogurtem naturalnym 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	85,9	4,9	2,2	12,1	2,4	0,07	0,4
Porcja	647,4	37,4	17,3	90,8	18,2	0,6	3,4

Podwieczorek: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], dżem brzoskwinowy 15g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	50,2	1,5	0,6	10,2	4,6	0,5	0,1
Porcja	193,5	5,9	2,4	39,3	17,8	2,1	0,6

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], szynka gotowana 30g[1,6,7,9,10], sałata z pomidorem, jajkiem got.,ogórkiem, pestkami dyni z sosem jogurtowo-koperkowym 90g [3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	110,8	5,2	5,1	11,5	2,6	0,3	2,5
Porcja	515,5	24,6	24,0	53,5	12,2	1,7	11,8

Dieta Mamy – II trymestr

	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.tł
100g	141,1	5,6	4,4	20,1	3,3	0,3	2,6
Porcja	684,2	27,6	21,8	97,5	16,2	1,6	13,0

II śniadanie: Budyń jaglano-truskawkowy 250ml [1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	89,5	3,1	1,4	16,6	7,1	0,06	0,5
Porcja	258,8	9,0	4,1	48,2	20,6	0,2	1,7

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G1,7,9], filet drobiowy 100g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[7], mizeria z jogurtem naturalnym 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	89,3	5,2	2,1	12,8	2,2	0,07	0,4
Porcja	744,6	44,1	17,9	107,4	18,6	0,6	3,5

Podwieczorek: 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

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], szynka gotowana 40g[1,6,7,9,10], sałata z pomidorem, jajkiem got., ogórkiem, pestkami dyni z sosem jogurtowo-koperkowym 100g[3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	119,8	5,9	5,3	12,6	1,4	0,4	2,4
Porcja	605,2	30,2	27,2	64,1	7,4	2,2	12,5

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], miód 25g, ser biały 50g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, kakao 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	138,5	5,6	4,4	19,6	3,0	0,3	2,6

Porcja	672,2	27,3	21,6	95,1	14,7	1,6	13,0
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Budyń jaglano-truskawkowy 250ml [1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	89,5	3,1	1,4	16,6	7,1	0,06	0,5
Porcja	258,8	9,0	4,1	48,2	20,6	0,2	1,7

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G1,7,9], filet drobiowy duszony w jarzynach 100g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[7], mizeria z jogurtem naturalnym 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	83,9	5,1	1,9	12,2	2,3	0,06	0,3
Porcja	722,6	44,6	16,6	105,1	20,3	0,6	3,1

Podwieczorek: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem brzoskwiniowy 30g, sok pomidorowy 330ml

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

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], szynka gotowana 40g[1,6,7,9,10], sałata z pomidorem, jajkiem got., ogórkiem, pestkami dyni z sosem jogurtowo-koperkowym 100g[3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	124,1	6,0	5,2	13,8	1,4	0,4	2,4
Porcja	639,1	31,1	27,2	71,2	7,5	2,3	12,5

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.