

Jadłospis 23.03.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g[1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser twarogowy kremowy ziołowy 40g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	140,2	5,6	5,9	16,8	3,8	0,4	3,5
Porcja	560,8	22,4	23,8	67,3	15,5	1,8	14,2

II śniadanie: Kisiel z jabłkiem 200g[G,1], biszkopty 10g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	165,8	0,9	0,8	39,1	26,5	0,08	0,2
Porcja	207,3	1,2	1,1	48,9	33,2	0,1	0,3

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	97,1	4,2	1,9	16,4	3,6	0,1	0,6
Porcja	642,9	28	13,2	109	24,3	0,7	4,3

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	255,4	5,9	6,8	43,7	15,2	0,8	0,9
Porcja	209,8	4,9	5,6	35,9	12,5	0,7	0,8

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], kurczak gotowany 30g[1,6,7,9], sałatka jarzynowa 100g[7,9], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	138,5	4,1	5,8	18,6	4,4	0,5	2,5
Porcja	512,8	15,4	21,7	68,9	16,4	1,9	9,5

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.tł
100g	137,5	5,5	5,6	16,9	3,9	0,4	3,2
Porcja	618,8	24,9	25,3	76,2	17,6	1,9	14,8

II śniadanie: Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 20g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	181,3	1,5	1,3	41,2	26,4	0,07	0,3
Porcja	244,8	2,1	1,8	55,7	35,7	0,1	0,5

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	105,9	4,6	2,5	16,4	3,4	0,09	0,7
Porcja	764,8	33,9	18,7	119,1	25,1	0,7	5,5

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe 50g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	254,0	5,8	7,5	41,9	14,7	0,8	1,0
Porcja	233,7	5,4	6,9	38,6	13,6	0,7	0,9

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], kurczak gotowany 45g[1,6,7,9], sałatka jarzynowa 100g[7,9], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	129,1	4,4	5,1	17,8	3,1	0,5	2,1
Porcja	629	21,9	24,7	87	15,1	2,7	10,1

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 250g[1,7], chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], ser twarogowy kremowy ziołowy 40g[7], ogórek 80g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	141,8	5,6	5,5	18,1	3,8	0,4	3,2

Porcja	652,7	25,9	25,3	83,3	17,7	2,0	14,8
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 20g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	181,3	1,5	1,3	41,2	26,4	0,07	0,3
Porcja	244,8	2,1	1,8	55,7	35,7	0,1	0,5

Obiad: Żurek z ziemniakami 350g[1,3,7,9], naleśniki z serem 2 szt.[1,3,7], drobno tarta surówka z marchewki i pomarańczy 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	105,9	4,6	2,5	16,4	3,4	0,09	0,7
Porcja	764,8	33,9	18,7	119,1	25,1	0,7	5,5

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe 50g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	254,0	5,8	7,5	41,9	14,7	0,8	1,0
Porcja	233,7	5,4	6,9	38,6	13,6	0,7	0,9

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], kurczak gotowany 45g[1,6,7,9], sałatka jarzynowa 100g[7,9], herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	133,3	4,5	4,9	18,9	3,1	0,5	2,0
Porcja	662,9	22,8	24,7	94,1	15,2	2,8	10,1

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.