

Jadłospis 24.03.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], pasta jajeczna z zieleniną 60g[3,7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	172,3	6,7	7,6	19,4	3,0	0,4	3,8
Porcja	487,8	19,2	21,6	55,8	8,7	1,3	11

II śniadanie: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	74,2	2,6	0,9	14,7	10,8	0,03	0,3
Porcja	207,8	7,3	2,6	41,2	30,4	0,1	1,1

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml[G,1,3,7,9], karkówka duszona w jarzynach 70g[D,9], ziemniaki puree 150g[G,7], kapusta pekińska 150g, kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	80,8	4,1	3,0	10,1	2,7	0,06	1,0
Porcja	634,8	31,9	23,7	79,8	21,2	0,5	8,0

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

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

Kolacja: Ryż na mleku 200g[7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasztet 50g[1,3,6,7,9], ogórek kiszony 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	138,8	5,1	6,0	16,4	2,0	0,8	3,1
Porcja	548,5	20,5	23,8	65,1	7,9	3,2	12,5

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łf
100g	164,0	8,3	7,3	17,1	1,3	0,4	3,6
Porcja	570,8	28,9	25,5	59,6	4,6	1,6	12,6

II śniadanie: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	78,7	2,4	0,8	16,2	11,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	35,9	0,1	1,1

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml[G,1,3,7,9], karkówka duszona w jarzynach 90g[D,9], ziemniaki puree 200g[G,7], kapusta pekińska 150g, kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	91,1	4,3	3,6	10,9	2,4	0,05	1,1
Porcja	801,7	38,5	32,0	96,6	21,5	0,5	9,6

Podwieczorek: 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

Kolacja: Ryż na mleku 250g[7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasztet 50g[1,3,6,7,9], ogórek kiszony 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	133,7	5,0	5,4	16,5	2,2	0,7	2,8
Porcja	608,4	22,8	24,9	75,5	10,4	3,2	13,1

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta jajeczna z zieleniną 80g[3,7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	169,1	8,3	7,1	18,6	1,3	0,4	3,5

Porcja	605,2	29,8	25,5	66,8	4,7	1,7	12,6
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

II śniadanie: Jabłko pieczone z twarożkiem i rodzynkami 1 szt.[Piec,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	78,7	2,4	0,8	16,2	11,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	35,9	0,1	1,1

Obiad: Krupnik 350ml[G,1,9], karkówka duszona w jarzynach 90g[D,9], ziemniaki puree 200g[G,7], buraczki gotowane 150g, kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	91,8	4,1	2,7	13,3	3,2	0,07	0,8
Porcja	819,7	37,4	24,5	119,5	29,0	0,7	8,0

Podwieczorek: 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

Kolacja: Ryż na mleku 250g[7], chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], pasztet 50g[1,3,6,7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	138,4	5,1	69,8	17,9	2,5	0,4	2,8
Porcja	643,9	23,5	24,9	83,4	11,7	1,9	13,1

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, smażenie