

Jadłospis 27.03.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], jajko got. 1szt.[3] dżem truskawkowy 20g, sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	164,9	5,4	6,8	21,1	6,8	0,4	3,6
Porcja	470,1	15,4	19,5	60,1	19,6	1,2	10,3

II śniadanie: 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

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami i słonecznikiem 300g[G,1,9], dorsz duszony z sosem koperkowym 70g[D,1,7], ziemniaki puree 150g[7], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	77,4	4,3	1,8	11,7	2,2	0,1	0,4
Porcja	565,6	32,0	13,8	85,6	16,7	1,0	3,1

Podwieczorek: Koktajl owocowo-owsiany 200g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	77,9	2,3	0,9	16,1	11,3	0,03	0,4
Porcja	206,6	6,1	2,5	42,9	30,1	0,1	1,2

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z twarogu z zieleniną 60g[7], rzodkiewka 30g, ogórek 80g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	100,4	5,8	4,3	10,8	3,1	0,2	2,6
Porcja	522,2	29,6	21,8	54,3	15,6	1,2	13,3

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łf
100g	170,1	5,3	6	24,5	9,3	0,4	3,1
Porcja	569,9	18,0	20,1	82,2	31,3	1,5	10,4

II śniadanie: 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

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami i słonecznikiem 350g[G,1,9], dorsz duszony z sosem koperkowym 90g[D,1,7], ziemniaki puree 200g[7], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	84,9	4,5	2,6	11,5	2,1	0,1	0,5
Porcja	709,1	38,4	22,5	96,6	17,9	1,1	4,3

Podwieczorek: Koktajl owocowo-owsiany 250g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	73,6	2,3	0,9	15,0	10,3	0,06	0,4
Porcja	228,2	7,3	3,0	46,7	32,2	0,2	1,4

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z twarogu z zieleniną 80g[7], rzodkiewka 30g, ogórek 80g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	108,8	6,1	4,1	12,6	3,5	0,2	2,4
Porcja	644,6	36,1	24,1	74,7	21,0	1,6	14,4

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], jajko got. 1 szt, dżem truskawkowy 40g, sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	170,1	5,3	6	24,5	9,3	0,4	3,1

Porcja 335	569,9	18,0	20,1	82,2	31,3	1,5	10,4
------------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

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

Obiad: Zupa ryżowa 350ml[G,9], dorsz duszony z sosem koperkowym 100g[D,1,7], ziemniaki puree 200g[7], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	88,7	4,8	2,1	13,5	1,9	0,1	0,4
Porcja	692,4	37,8	16,2	105,3	15,3	0,8	3,5

Podwieczorek: Koktajl owocowo-owsiany 250g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	73,6	2,3	0,9	15,0	10,3	0,06	0,4
Porcja	228,2	7,3	3,0	46,7	32,2	0,2	1,4

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z twarogu z zieleciną 80g[7], pomidor 80g, kawa z mlekiem 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	115,5	6,3	4,1	13,6	3,3	0,2	2,5
Porcja	661,1	36,4	23,8	78,1	19,1	1,7	14,4

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