Jadłospis 29.03.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 30g[7], dżem truskawkowy 15g, papryka czerwona 80g, sałata 30g, kakao 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	125,4	5,3	5,8	13,6	5,1	0,3	3,5
Porcja	558,4	23,6	25,9	60,6	22,9	1,7	15,6

II śniadanie: Kisiel z truskawkami 150g[G,1], biszkopty 10g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	155	1,1	0,8	36,2	25	0,07	0,2
Porcja	198,4	1,5	1,1	46,4	32	0,1	0,3

Obiad: Krupnik z ziemniakami 300g[G,1,7,9], klops drobiowy z sosem koperkowym 70g[P,1,3], kasza jęczmienna 120g[G,1], buraczki gotowane 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	109,9	5,7	1,9	18,4	2,6	0,1	0,4
Porcja	676,3	35,1	11,7	113,7	16,3	0,7	2,6

Podwieczorek: Jabłko pieczone z twarożkiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

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

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt.[G,1,6,7,9,10] keczup 15g[9,10], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	198,3	6,1	12,4	16,2	1,6	0,8	5,5
Porcja	575,1	17,8	36,2	47,1	4,7	2,6	16,0

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], ser żółty 40g[7], dżem truskawkowy 25g, papryka czerwona 80g, sałata 30g, kakao 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	136,3	5,8	5,7	15,9	5,8	0,4	3,4
Porcja	674,8	28,9	28,7	79,0	28,8	2,3	17,1

II śniadanie: Kisiel z truskawkami 200g[G,1], biszkopty 15g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	153,6	1,2	0,9	35,3	24	0,06	0,2
Porcja	238,1	2,0	1,5	54,8	37,2	0,1	0,4

Obiad: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,7,9], klops drobiowy z sosem koperkowym 90g[P,1,3], kasza jęczmienna 140g[G,1], buraczki gotowane 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	116,4	6,2	1,8	19,6	2,5	0,1	0,4
Porcja	762,9	40,8	12,4	128,7	16,4	0,7	2,7

Podwieczorek: Jabłko pieczone z twarożkiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

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

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt.[G,1,6,7,9,10] keczup 15g[9,10], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	207,6	6,3	11,4	19,3	1,5	0,9	5,0
Porcja	664,4	20,3	36,7	61,8	4,8	2,9	16,1

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], ser żółty 40g[7], dżem truskawkowy 25g, papryka czerwona 80g, sałata 30g, kakao 250ml[1,7]

	Wartość	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone

	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.tł
100g	136,3	5,8	5,7	15,9	5,8	0,4	3,4
Porcja	674,8	28,9	28,7	79,0	28,8	2,3	17,1

II śniadanie: Kisiel z truskawkami 200g[G,1], biszkopty 15g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	153,6	1,2	0,9	35,3	24	0,06	0,2
Porcja	238,1	2,0	1,5	54,8	37,2	0,1	0,4

Obiad: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,7,9], klops drobiowy z sosem koperkowym 90g[P,1,3], kasza jęczmienna 140g[G,1], buraczki gotowane 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	116,4	6,2	1,8	19,6	2,5	0,1	0,4
Porcja	762,9	40,8	12,4	128,7	16,4	0,7	2,7

Podwieczorek: Jabłko pieczone z twarożkiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

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

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt.[G,1,6,7,9,10] keczup 15g[9,10], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	207,6	6,3	11,4	19,3	1,5	0,9	5,0
Porcja	664,4	20,3	36,7	61,8	4,8	2,9	16,1

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 40g[7], dżem truskawkowy 25g, ogórek 80g, sałata 30g, kakao 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	137,4	5,8	5,6	16,4	5,2	0,4	3,3

Porcja	694,3	29,3	28,4	83,2	26,4	2,5	17,1

II śniadanie: Kisiel z truskawkami 200g[G,1], biszkopty 15g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	153,6	1,2	0,9	35,3	24	0,06	0,2
Porcja	238,1	2,0	1,5	54,8	37,2	0,1	0,4

Obiad: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,7,9], klops drobiowy z sosem koperkowym 90g[P,1,3], kasza jęczmienna 140g[G,1], buraczki gotowane 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	116,4	6,2	1,8	19,6	2,5	0,1	0,4
Porcja	762,9	40,8	12,4	128,7	16,4	0,7	2,7

Podwieczorek: Jabłko pieczone z twarożkiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

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

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt[G,1,6,7,9,10], keczup 15g[9,10], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	205,5	6,4	11,1	20,8	1,4	0,9	4,8
Porcja	678,3	21,2	36,7	68,9	4,9	3,1	16,1

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