

Jadłospis 30.03.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], serek wiejski ze szczypiorkiem 70g[7], papryka czerwona 80g, rzodkiewka 30g, pestki dyni 5g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	146,5	6,8	6,4	16,2	4,0	0,5	3,6
Porcja	476,4	22,3	20,9	52,7	13,2	1,9	11,8

II śniadanie: Placuszki z malinami 90g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	176,5	6,1	5,3	26,7	6,3	1	1,1
Porcja	211,7	7,4	6,4	32,1	7,6	1,3	1,4

Obiad: Żurek z ziemniakami 300g[G,1,7,9], makaron z jabłkami i cynamonem 180g[G,1,3], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	122,1	2,0	1,9	25,0	3,6	0,04	0,3
Porcja	567,7	9,3	9,2	116,3	16,9	0,2	1,7

Podwieczorek: Budyń waniliowy 170g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	111,1	2,8	1,6	21,3	13,5	0,1	0,9
Porcja	205,6	5,2	3	39,5	25,1	0,2	1,8

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], szynka wieśniowa 30g[1,6,7,9], sałatka z pomidorem i nasionami słonecznika 50g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	220,4	6,6	12,6	21	3,3	0,6	4,6
Porcja	473,9	14,3	27,3	45,3	7,1	1,3	9,9

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.tł
100g	156,2	7,2	6,4	18,3	3,7	0,6	3,3
Porcja	586,0	27,3	24,2	68,9	13,9	2,3	12,6

II śniadanie: Placuszki z malinami 110g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	176,4	6,1	5,3	26,8	6,3	1,1	1,1
Porcja	248,8	8,7	7,5	37,8	8,9	1,6	1,6

Obiad: Żurek z ziemniakami 350g[G,1,7,9], makaron z jabłkami i cynamonem 230g[G,1,3], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	123,4	2,0	1,7	25,7	3,6	0,03	0,3
Porcja	702,4	11,6	10,0	146,3	20,5	0,2	1,9

Podwieczorek: Budyń waniliowy 200g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	98,3	2,9	1,7	17,8	11,7	0,08	1,0
Porcja	231,1	6,9	4,0	41,9	27,6	0,2	2,4

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], polędwica sopocka 45g[1,6,7,9], sałatka z pomidorem i nasionami słonecznika 60g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	215,5	7,7	11,2	22,3	2,7	0,6	3,8
Porcja	592,8	21,2	31	61,4	7,5	1,9	10,5

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], serek wiejski z pietruszką zieloną 100g[7], ogórek 80g, pestki dyni 10g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	171,4	7,8	6,8	20,5	3,1	0,7	3,5

Porcja	600,1	27,4	23,8	71,8	10,9	2,5	12,5
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Placuszki z malinami 110g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	176,4	6,1	5,3	26,8	6,3	1,1	1,1
Porcja	248,8	8,7	7,5	37,8	8,9	1,6	1,6

Obiad: Żurek z ziemniakami 350g[G,1,7,9], makaron z jabłkami i cynamonem 230g[G,1,3], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	123,4	2,0	1,7	25,7	3,6	0,03	0,3
Porcja	702,4	11,6	10,0	146,3	20,5	0,2	1,9

Podwieczorek: Budyń waniliowy 200g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	98,3	2,9	1,7	17,8	11,7	0,08	1,0
Porcja	231,1	6,9	4,0	41,9	27,6	0,2	2,4

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica sopocka 45g[1,6,7,9], sałatka z pomidorem i nasionami słonecznika 60g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	219,8	7,7	10,9	24,0	2,6	0,7	3,6
Porcja	626,7	22,1	31,1	68,5	7,6	2	10,5

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, smażenie