

Jadłospis 31.03.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem 60g[4,7], ogórek kiszony 60g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	160,5	9,0	6,4	17,0	1,6	1,1	3,4
Porcja	485	27,3	19,6	51,5	4,9	3,4	10,4

II śniadanie: Bułka wrocławska 30g[1,3,7], dżem brzoskwiniowy 15g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	53,4	1,5	0,6	11,0	6,1	0,8	0,1
Porcja	200,3	5,8	2,3	41,4	22,9	3	0,5

Obiad: Zupa ogórkowa 300g[G,1,7,9], gulasz wieprzowy 70g[G,1], kasza gryczana 100g[G], fasola szparagowa 150g [G], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	87,8	4,7	2,3	13,3	2,1	0,1	0,6
Porcja	648,7	35,4	17,1	98,7	15,6	1,4	4,8

Podwieczorek: Kasza manna na mleku na gęsto 80g[1,7], mus malinowy 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	81,0	3,1	1,3	15,4	5,5	0,07	0,6
Porcja	209,1	8,1	3,4	39,8	14,3	0,2	1,7

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], pasztet pieczony 55g[1,3,6,7,9], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	182,4	6,0	8,3	21,6	3,0	0,6	4,2
Porcja	474,3	15,8	21,6	56,3	8	1,8	11

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.tł
100g	162,0	10,6	6,3	16,3	1,3	1,0	3,1
Porcja	580,0	38,0	22,8	58,7	4,9	3,7	11,3

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem brzoskwiniowy 30g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	60	1,6	0,7	12,3	6,4	0,5	0,17
Porcja	246	6,8	2,9	50,7	26,4	2,2	0,7

Obiad: Zupa ogórkowa 350g[G,1,7,9], gulasz wieprzowy 90g[G,1], kasza gryczana 140g[G], fasola szparagowa 150g [G], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	95,2	5,2	2,3	14,6	1,9	0,2	0,7
Porcja	795,7	43,5	20,0	122,4	15,9	1,8	5,9

Podwieczorek: Kasza manna na mleku na gęsto 100g[1,7], mus malinowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	85,5	3,1	1,2	16,6	6,0	0,07	0,6
Porcja	243,8	9	3,7	47,4	17,3	0,2	1,8

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasztet pieczony 70g[1,3,6,7,9], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	188,8	6,6	7,9	23,6	2,6	0,7	3,8
Porcja	575,9	20,4	24,2	72	8,1	2,3	11,8

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z tuńczyka z pietruszką zieloną 80g[4,7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	172,4	10,5	6,2	19,1	2,7	0,6	3,1

Porcja	626	38,4	22,7	69,5	9,9	2,2	11,3
--------	-----	------	------	------	-----	-----	------

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem brzoskwinowy 30g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	60	1,6	0,7	12,3	6,4	0,5	0,17
Porcja	246	6,8	2,9	50,7	26,4	2,2	0,7

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], gulasz wieprzowy 90g[G,1], kasza gryczana 140g[G], sałata z jogurtem 150g [7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	140,1	7,4	4,5	18,8	2,1	0,07	1,1
Porcja	791,8	42,2	25,9	106,5	11,9	0,4	6,5

Podwieczorek: Kasza manna na mleku na gęsto 100g[1,7], mus malinowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	85,5	3,1	1,2	16,6	6,0	0,07	0,6
Porcja	243,8	9	3,7	47,4	17,3	0,2	1,8

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasztet pieczony 70g[1,3,6,7,9], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	188,8	6,6	7,9	23,6	2,6	0,7	3,8
Porcja	575,9	20,4	24,2	72	8,1	2,3	11,8

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