

Jadłospis 06.04.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 200g[G,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica drobiowa 40g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałata masłowa 30g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	118,8	5,3	4,2	15,5	2,8	0,6	2,5
Porcja	493,1	22,1	17,6	64,6	11,8	2,6	10,5

II śniadanie: Galaretka owocowa z biszkoptami 1szt.[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	138,6	2,5	1,5	29,2	16,7	0,07	0,5
Porcja	194,1	3,5	2,2	40,9	23,5	0,1	0,7

Obiad: Żurek z ziemniakami 300g[G,1,3,7,9], naleśniki z serem 2szt.[S,1,3,7], drobno tarta surówka z marchewki i pomarańczy 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	97,1	4,2	1,9	16,4	3,6	0,1	0,6
Porcja	642,9	28	13,2	109	24,3	0,7	4,3

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], ciasto drożdżowe 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	112,6	5,0	3,8	14,5	4,6	0,1	1
Porcja	202,8	9,1	7,0	26,2	8,4	0,2	1,8

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta z makreli z zieleniną 60g[4,7], masło 15g[7], ogórek kiszony 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	164,1	7,8	6,2	19,8	1,0	0,8	3,1
Porcja	536,7	25,8	20,4	64,8	3,4	2,8	10,2

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.tł
100g	120,7	5,6	3,8	16,8	2,8	0,6	2,2
Porcja	616,0	28,8	19,4	85,9	14,7	3,4	11,3

II śniadanie: Galaretki owocowa z biszkoptami 1szt.[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	140,6	2,5	1,6	29,5	16,6	0,06	0,5
Porcja	225,1	4,1	2,6	47,2	26,7	0,1	0,9

Obiad: Żurek z ziemniakami 350g[G,1,3,7,9], naleśniki z serem 2szt.[S,1,3,7], drobno tarta surówka z marchewki i pomarańczy 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	111,3	4,6	3,3	16,3	3,4	0,09	0,8
Porcja	809,8	33,9	24,7	119,1	25,1	0,7	5,9

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], ciasto drożdżowe 40g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	126,5	5,2	4,3	16,7	4,4	0,1	0,9
Porcja	240,4	10	8,3	31,8	8,4	0,2	1,8

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta z makreli z zieleniną 80g[4,7], masło 15g[7], ogórek kiszony 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	162,7	8,3	6,2	18,9	1,1	0,8	3,0
Porcja	564,8	28,9	21,8	65,6	3,7	2,8	10,5

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica drobiowa 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałata masłowa 30g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	124,9	5,7	3,7	17,8	2,8	0,6	2,1

Porcja	649,9	29,7	19,5	93,0	14,8	3,5	11,3
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Galaretka owocowa z biszkoptami 1szt.[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	140,6	2,5	1,6	29,5	16,6	0,06	0,5
Porcja	225,1	4,1	2,6	47,2	26,7	0,1	0,9

Obiad: Żurek z ziemniakami 350g[G,1,3,7,9], naleśniki z serem 2szt.[S,1,3,7], drobno tarta surówka z marchewki i pomarańczy 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	111,3	4,6	3,3	16,3	3,4	0,09	0,8
Porcja 727	809,8	33,9	24,7	119,1	25,1	0,7	5,9

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], ciasto drożdżowe 40g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	126,5	5,2	4,3	16,7	4,4	0,1	0,9
Porcja	240,4	10	8,3	31,8	8,4	0,2	1,8

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta z makreli z zieleniną 80g[4,7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	163,2	8,2	6,2	19,1	1,4	0,4	3,0
Porcja	566,4	28,7	21,8	66,4	4,9	1,4	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.

Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie