

Jadłospis 09.04.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: 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.łł
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

II śniadanie: Budyń kakaowy 150g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	108,4	3,8	2,8	16,9	8,8	0,1	1,7
Porcja	195,2	7,0	5,2	30,5	15,9	0,2	3,1

Obiad: Krupnik z ziemniakami 300g[G,1,9], sztuka mięsa w sosie własnym 70g[D,1,7], ziemniaki puree 150g[G,7], sałata z jogurtem 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	75,9	4,4	1,4	12,2	1,9	0,05	0,3
Porcja	589,1	34,3	10,9	95,0	15,4	0,4	3,0

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
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: Kasza manna na mleku 200g[1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], serek kremowy naturalny 30g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	148,8	4,4	7,4	16,6	2,5	0,3	4,7
Porcja	558,0	16,5	27,9	62,4	9,7	1,3	17,8

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łf
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

II śniadanie: Budyń kakaowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	115,1	3,6	2,6	19,2	10,0	0,09	1,5
Porcja	241,8	7,7	5,6	40,5	21,1	0,2	3,3

Obiad: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], sztuka mięsa w sosie własnym 90g[D,1,7], ziemniaki puree 200g[G,7], sałata z jogurtem 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	94,5	5,3	1,7	15,2	2,1	0,05	0,5
Porcja	746,7	42,1	14,1	120,3	16,7	0,4	4,1

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
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: Kasza manna na mleku 200g[1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], serek kremowy naturalny 40g[7], miód 25g, masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	164,9	4,2	7,7	1,8	2,5	0,3	4,9
Porcja	676,2	17,6	31,6	82,6	10,4	1,4	20,3

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: 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.łf
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
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

II śniadanie: Budyń kakaowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	115,1	3,6	2,6	19,2	10,0	0,09	1,5
Porcja	241,8	7,7	5,6	40,5	21,1	0,2	3,3

Obiad: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], sztuka mięsa w sosie własnym 90g[D,1,7], ziemniaki puree 200g[G,7], sałata z jogurtem 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	94,5	5,3	1,7	15,2	2,1	0,05	0,5
Porcja	746,7	42,1	14,1	120,3	16,7	0,4	4,1

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
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: Kasza manna na mleku 200g[1,7], chleb pszenny 80g[1], serek kremowy naturalny 40g[7], miód 25g, masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	169,1	4,4	7,5	21,3	2,5	0,3	4,8
Porcja	710,1	18,5	31,7	89,7	10,5	1,6	20,3

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