

Jadłospis 15.04.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], kurczak gotowany 40g[1,6,7,9], sałata 30g, papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	117,6	5,4	4,3	14,9	2,7	0,4	2,4
Porcja	506,1	23,4	18,8	64,2	12,0	2,0	10,7

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: Barszcz czerwony z ziemniakami 300g[G,1,7,9], pierogi ruskie 250g [G,1,3,7], drobno tarta marchewka z jabłkiem i olejem rzepakowym 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	95,7	3,5	2,1	16,5	3,1	0,08	0,5
Porcja	679,6	25,3	15,0	117,5	21,8	0,6	3,8

Podwieczorek: Koktajl owocowy z otrębami 200g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	95,1	2,7	1,2	19,8	12,0	0,05	0,5
Porcja	190,2	5,4	2,5	39,6	24,0	0,1	1,1

Kolacja: Galaretką z drobiu z jarzynami 1 szt.[1,9,10], chleb graham 30g[1], chleb pszenny 40g[1], masło 15g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	191,3	11,3	9,2	16,7	1,0	0,4	4,4
Porcja	474,5	28,2	22,9	41,5	2,6	1,0	11,1

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.tł
100g	125,8	6,0	4,1	17,1	2,8	0,5	2,2
Porcja	648,1	30,9	21,2	88,2	14,7	2,6	11,5

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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: Barszcz czerwony z ziemniakami 350g[G,1,7,9], pierogi ruskie 300g [G,1,3,7], drobno tarta marchewka z jabłkiem i olejem rzepakowym 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	101,1	3,7	2,1	17,5	2,8	0,07	0,5
Porcja	819,6	30,3	17,8	141,8	22,9	0,6	4,3

Podwieczorek: Koktajl owocowy z otrębami 250g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	92,5	2,6	1,2	19,2	11,4	0,04	0,5
Porcja	231,3	6,6	3,1	48,1	28,7	0,1	1,4

Kolacja: Galaretką z drobiu z jarzynami 1 szt.[1,9,10], chleb graham 60g[1], chleb pszenny 40g[1], masło 15g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	192,2	11,5	8,4	18,7	0,9	0,4	3,9
Porcja	576,8	34,5	25,3	56,3	2,8	1,4	11,7

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], sałata 30g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	126,4	5,9	3,9	17,5	2,5	0,5	2,1

Porcja	670,0	31,5	21,0	92,9	13,4	2,7	11,5
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
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: Barszcz czerwony z ziemniakami 350g[G,1,7,9], pierogi ruskie 300g [G,1,3,7], drobno tarta marchewka z jabłkiem i olejem rzepakowym 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	101,1	3,7	2,1	17,5	2,8	0,07	0,5
Porcja	819,6	30,3	17,8	141,8	22,9	0,6	4,3

Podwieczorek: Koktajl owocowy z otrębami 250g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	92,5	2,6	1,2	19,2	11,4	0,04	0,5
Porcja	231,3	6,6	3,1	48,1	28,7	0,1	1,4

Kolacja: Galaretką z drobiu z jarzynami 1 szt.[1,9,10], chleb graham 30g[1], chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	197,0	11,4	8,1	20,4	0,9	0,4	3,7
Porcja	610,7	35,4	25,3	63,4	2,9	1,5	11,7

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