

Jadłospis 16.04.2020

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: 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

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem 300g[G,1,3,7,9], roladki schabowe 70g[S,1,3,7], ziemniaki puree 150g[G,7], buraczki z jabłkiem 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	99,9	6,2	2,5	13,9	3,3	0,1	0,8
Porcja	679,4	42,2	17,1	94,9	23,1	1,3	5,5

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], pomarańcza 1 szt., biskopty 10g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	64,4	2,8	1,3	10,6	7,7	0,1	0,7
Porcja	193,3	8,6	4,0	31,9	23,1	0,3	2,1

Kolacja: Kasza manna 150g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g, szynka wiśniowa 40g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałata 30g, ogórek 80g, herbata z cytryną 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	120,3	5,2	4,4	15,3	2,0	0,5	2,6
Porcja	487,5	21,4	18,0	62,3	8,3	2,1	10,7

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: 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

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], roladki schabowe 90g[S,1,3,7], ziemniaki puree 200g[G,7], surówka z buraka i jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	99,7	6,3	2,8	13,1	2,9	0,1	0,8
Porcja	798,1	50,9	22,4	104,5	23,8	1,5	6,8

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], pomarańcza 1 szt., biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	74,4	3,0	1,5	12,4	8,2	0,09	0,7
Porcja	230,8	9,4	4,8	38,7	25,6	0,3	2,3

Kolacja: Kasza manna 200g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], szynka wieśniowa 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałata 30g, ogórek 80g, herbata z cytryną 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	117,0	5,1	4,1	15,6	2,0	0,4	2,3
Porcja	532,5	23,0	18,6	71,0	9,3	2,2	10,9

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: Jabłko pieczone z twarożkiem i rodzynkami 1 szt.[Piec,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

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], klops drobiowy 90g[P,1,3,7], ziemniaki puree 200g[G,7], buraczki z jabłkiem 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	102,2	5,0	3,3	13,6	2,9	0,1	0,7
Porcja	817,6	40,0	27,0	109,2	23,2	0,8	6,1

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], pomarańcza 1 szt., biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	74,4	3,0	1,5	12,4	8,2	0,1	0,7
Porcja	230,8	9,4	4,8	38,7	25,6	0,3	2,3

Kolacja: Kasza manna 200g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], szynka wiśniowa 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałata 30g, ogórek 80g, herbata z cytryną 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	128,4	5,3	3,8	18,7	1,9	0,5	2,2
Porcja 495	635,7	26,4	19,1	92,7	9,5	2,6	11,1

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