

Jadłospis 19.04.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z białek z zieleniną 70g[3,7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	97,9	5,1	3,9	10,9	2,6	0,3	2,3
Porcja	474,9	24,9	19,1	53,3	13,0	1,5	11,6

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica wiśniowa 30g[1,6,9,10], sałata masłowa 15g, papryka czerwona 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	153,2	7,1	4,7	21,4	2,2	0,8	1,1
Porcja	229,8	10,6	7,1	32,2	3,4	1,2	1,7

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300g[G,1,3,7,9], pieczeń rzymska 70g[P,1,3,7], ziemniaki puree 150g[G,7], sałata z jogurtem 150g[G,7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	86,1	4,2	2,9	11,4	2,0	0,1	0,9
Porcja	662,7	32,5	22,6	88,1	15,4	0,5	7,2

Podwieczorek: Koktajl owocowo-owsiany 200g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	103,3	3,0	1,2	21,4	15,0	0,05	0,6
Porcja	206,6	6,1	2,5	42,9	30,1	0,1	1,2

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], ser żółty 40g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, rzodkiewka 30g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	181,6	7,4	8,9	18,6	0,9	0,7	5,4
Porcja 255	463,3	18,9	22,8	47,5	2,3	1,9	14,0

Dieta Mamy – II trymestr

	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.ł
100g	115,5	5,1	3,6	16,2	2,5	0,3	2,1
Porcja	624,0	27,4	19,6	87,8	13,6	1,9	11,7

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica wiśniowa 30g[1,6,9,10], sałata masłowa 15g, papryka czerwona 50g, mandarynka 1szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	126,1	5,4	3,6	18,9	4,2	0,6	0,8
Porcja	252,3	10,9	7,2	37,8	8,5	1,2	1,7

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], pieczeń rzymska 80g[P,1,3,7], ziemniaki puree 200g[G,7], sałata z jogurtem 150g[G,7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	89,5	4,3	2,9	12,1	1,9	0,1	1,0
Porcja 880	788,1	38,1	26,2	106,4	17,0	0,6	8,8

Podwieczorek: Koktajl owocowo-owsiany 250g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	91,2	2,9	1,2	18,6	12,8	0,1	0,5
Porcja	228,2	7,3	3,0	46,7	32,2	0,2	1,4

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, rzodkiewka 30g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	191,3	8,2	8,6	21,1	0,8	0,8	5,2
Porcja	564,4	24,2	25,6	62,1	2,4	2,5	15,4

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z białek z zieleniną 70g[3,7], miód 25g, pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	121,8	5,2	3,6	17,5	2,5	0,3	2,1

Porcja	657,8	28,4	19,6	94,9	13,7	2,0	11,8
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica wiśniowa 30g[1,6,9,10], sałata masłowa 15g, ogórek 50g, mandarynka

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	126,1	5,4	3,6	18,9	4,2	0,6	0,8
Porcja	252,3	10,9	7,2	37,8	8,5	1,2	1,7

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], pieczeń rzymska 80g[P,1,3,7], ziemniaki puree 200g[G,7], sałata z jogurtem 150g[G,7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	89,5	4,3	2,9	12,1	1,9	0,1	1,0
Porcja	788,1	38,1	26,2	106,4	17,0	0,6	8,8

Podwieczorek: Koktajl owocowo-owsiany 250g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	91,2	2,9	1,2	18,6	12,8	0,1	0,5
Porcja	228,2	7,3	3,0	46,7	32,2	0,2	1,4

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, sałata 15g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	201,3	8,6	9,1	22,1	1,1	0,8	5,5
Porcja	563,8	24,3	25,6	61,8	3,1	2,5	15,5

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