

Jadłospis 20.04.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], jajko 1 szt.[G,3] masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	124,0	4,8	5,4	14,5	2,4	0,2	2,8
Porcja	520,9	20,5	22,9	61,1	10,2	1,2	12,1

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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: Zupa ziemniaczana 300g[G,1,7,9], risotto z sosem pomidorowym 160g[G,1,7,9], mizeria 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	101,7	4,1	2,2	17,0	1,7	0,1	0,6
Porcja 620	631,0	25,6	13,8	105,6	10,8	0,4	4,3

Podwieczorek: Kasza manna na gęsto 80g [G,1,7], mus truskawkowy 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	153,2	5,8	2,6	27,3	11,9	0,1	1,3
Porcja	199,2	7,6	3,5	35,5	15,5	0,2	1,7

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], szynka konserwowa 30g[1,6,7,9], sałatka jarzynowa 100g[7,9], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	227,9	6,8	9,6	30,6	7,2	0,8	4,2
Porcja	512,8	15,4	21,7	68,9	16,4	1,9	9,5

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.tł
100g	134,5	5,5	6,8	13,2	2,2	0,4	3,6
Porcja	625,5	25,8	32,0	61,5	10,5	1,9	17,2

II śniadanie: Galaretka 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: Zupa ziemniaczana 350g[G,1,7,9], risotto z sosem pomidorowym 200g[G,1,7,9] mizeria 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	105,1	4,2	2,2	17,7	1,6	0,1	0,7
Porcja	746,6	30	15,8	126,1	11,4	0,5	5,3

Podwieczorek: Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	136,9	4,9	2,2	25,1	10,9	0,1	1,1
Porcja	232,8	8,4	3,8	42,6	18,6	0,2	1,9

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], szynka konserwowa 45g[1,6,7,9], sałatka jarzynowa 100g[7,9], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	232,9	8,1	9,1	32,2	5,5	1,0	3,7
Porcja	629	21,9	24,7	87	15,1	2,7	10,1

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], jajko 1 szt.[G,3], ser topiony 30g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	138,8	5,6	6,7	14,4	2,2	0,4	3,6

Porcja	659,4	26,7	32,0	68,7	10,6	2,0	17,2
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Galaretkowa 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: Zupa ziemniaczana 350g[G,1,7,9], risotto z sosem pomidorowym 200g[G,1,7,9] mizeria 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	105,1	4,2	2,2	17,7	1,6	0,1	0,7
Porcja	746,6	30	15,8	126,1	11,4	0,5	5,3

Podwieczorek: Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	136,9	4,9	2,2	25,1	10,9	0,1	1,1
Porcja	232,8	8,4	3,8	42,6	18,6	0,2	1,9

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], szynka konserwowa 45g[1,6,7,9], sałatka jarzynowa 100g[7,9], herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	236,7	8,1	8,8	33,6	5,4	1,0	3,6
Porcja	662,9	22,8	24,7	94,1	15,2	2,8	10,1

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