

Jadłospis 24.04.2020

Dieta Mamy – I trymestr

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	122,5	4,7	5,2	14,6	2,5	0,4	2,8
Porcja	533,0	20,7	22,9	63,9	11,3	1,8	12,2

II śniadanie: Wafle z masą owocową 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	363,5	0,9	18,3	48,4	30,0	0,0	4,3
Porcja	192,7	0,3	9,7	25,7	15,9	0,0	2,3

Obiad: Krupnik z ziemniakami 300g[G,1,9], dorsz smażony 80g[S,1,3,4], ziemniaki z koperkiem 150g[7], surówka z kiszzonej kapusty 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	87,6	4,5	1,9	13,7	1,1	0,2	0,2
Porcja	604,8	31,2	13,7	94,8	7,8	1,6	1,7

Podwieczorek: Budyń jaglano-truskawkowy 200ml [1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	103,6	3,6	1,6	19,3	8,1	0,05	0,7
Porcja	207,3	7,3	3,3	38,6	16,1	0,1	1,4

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 40g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, sałata 15g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	112,2	5,2	5,6	10,4	2,4	0,4	3,4
Porcja	527,8	24,7	26,7	49,1	11,6	2,0	16,3

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łf
100g	122,4	4,6	4,5	16,7	5,2	0,4	2,3
Porcja	661,1	24,9	24,5	90,4	28,4	2,2	12,9

II śniadanie: Wafle z masą owocową 40g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	394,6	0,6	22,8	46,1	29,8	0,0	5,6
Porcja	236,8	0,4	13,7	27,7	17,9	0,0	3,4

Obiad: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], dorsz smażony 90g[S,1,3,4], ziemniaki z koperkiem 200g[7], surówka z kiszanej kapusty 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	90,1	3,9	1,7	14,9	1,1	0,2	0,2
Porcja	720,4	35,6	13,8	119,8	8,7	1,7	1,7

Podwieczorek: Budyń jaglano-truskawkowy 250ml [1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	93,4	3,3	1,5	17,2	8,1	0,04	0,6
Porcja	233,6	8,3	3,9	43,2	20,2	0,1	1,6

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, sałata 15g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	127,4	5,9	5,6	13,6	2,2	0,5	3,4
Porcja	662,8	30,9	29,6	70,8	11,8	2,7	17,8

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 250g[7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], jajko got.1 szt.[3], dżem truskawkowy 25g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	127,2	4,6	4,4	17,7	5,1	0,4	2,3

Porcja	700,0	25,8	24,5	97,5	28,5	2,3	12,9
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Wafle z masą owocową 40g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	394,6	0,6	22,8	46,1	29,8	0,0	5,6
Porcja	236,8	0,4	13,7	27,7	17,9	0,0	3,4

Obiad: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], dorsz duszony z sosem koperkowym 90g[D,1,4,7,9], ziemniaki puree 200g[G,7], buraczki z jabłkiem 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	96,6	4,7	1,8	16,1	3,1	0,1	0,3
Porcja	773,5	38,3	14,4	129,3	24,4	0,7	2,4

Podwieczorek: Budyń jaglano-truskawkowy 250ml [1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	93,4	3,3	1,5	17,2	8,1	0,04	0,6
Porcja	233,6	8,3	3,9	43,2	20,2	0,1	1,6

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, sałata 15g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	127,4	5,9	5,6	13,6	2,2	0,5	3,4
Porcja	662,8	30,9	29,6	70,8	11,8	2,7	17,8

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