

Jadłospis 08.05.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Ryż na mleku 200g[G,9], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], jajko 1 szt.[G,3], masło 15g[7], sałata 15g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	121,2	4,6	5,0	14,8	2,0	0,2	2,6
Porcja	545,7	21,1	22,6	66,9	9,2	1,2	12,1

II śniadanie: Kisiel z malinami 200g[G,1]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	96,4	0,7	0,1	24,7	16,1	0,05	0,0
Porcja	192,8	1,4	0,3	49,4	32,2	0,1	0,0

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem 350g, dorsz smażony 80g[S,1,3,4], ziemniaki z koperkiem 150g[7], fasola szparagowa 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	83,3	4,7	2,1	12,2	1,5	0,1	0,4
Porcja	616,7	34,9	16,1	90,4	11,6	0,7	3,0

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

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], twaróg z rzodkiewką, zieleniną i pestkami dyni 60g[7], pomidor 80g, kawa z mlekiem 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	114,4	5,9	4,7	12,4	4,4	0,2	2,8
Porcja	543,7	28,3	22,6	59,3	20,9	1,2	13,3

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: Ryż na mleku 200g[G,9], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], jajko 1 szt.[G,3], dżem morelowy 30g, masło 15g[7], sałata 15g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	129,7	4,6	4,5	18,2	5,1	0,3	2,3
Porcja	661,8	23,7	23,1	93,2	26,5	1,6	12,2

II śniadanie: Kisiel z malinami 200g[G,1] biszkopty 15g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	152,7	1,7	0,9	36,4	20,6	0,06	0,2
Porcja	229,1	2,6	1,4	54,6	30,9	0,1	0,4

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], dorsz smażony 90g[S,1,3,4], ziemniaki z koperkiem 200g[7], fasola szparagowa 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	91,3	4,9	2,6	12,8	1,5	0,1	0,4
Porcja	731,1	39,8	21,2	102,8	12,1	0,7	3,4

Podwieczorek: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], twaróg z rzodkiewką i zieleniną 80g[7], pomidor 80g, kawa z mlekiem 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	122,0	6,8	4,4	14,3	4,2	0,2	2,6
Porcja	640,7	36,0	23,3	75,3	22,4	1,5	14,0

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Ryż na mleku 200g[G,9], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], jajko 1 szt.[G,3], dżem morelowy 30g, masło 15g[7], sałata 15g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone
--	-------------------------	--------	---------	--------------------	-------	-----	----------

							kw.ł
100g	129,7	4,6	4,5	18,2	5,1	0,3	2,3
Porcja	661,8	23,7	23,1	93,2	26,5	1,6	12,2

II śniadanie: Kisiel z malinami 200g[G,1] biszkopty 15g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	152,7	1,7	0,9	36,4	20,6	0,06	0,2
Porcja	229,1	2,6	1,4	54,6	30,9	0,1	0,4

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], dorsz smażony 90g[S,1,3,4], ziemniaki z koperkiem 200g[7], fasola szparagowa 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	91,3	4,9	2,6	12,8	1,5	0,1	0,4
Porcja	731,1	39,8	21,2	102,8	12,1	0,7	3,4

Podwieczorek: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
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

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], twaróg z rzodkiewką i zieleniną 80g[7], pomidor 80g, kawa z mlekiem 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	122,0	6,8	4,4	14,3	4,2	0,2	2,6
Porcja	640,7	36,0	23,3	75,3	22,4	1,5	14,0

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Ryż na mleku 200g[G,9], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], jajko 1 szt.[G,3], dżem morelowy 30g, masło 15g[7], sałata 15g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	133,7	4,7	4,4	19,2	5,1	0,3	2,3

Porcja	695,7	24,6	23,1	100,3	26,6	1,7	12,2
--------	-------	------	------	-------	------	-----	------

II śniadanie: Kisiel z malinami 200g[G,1] biszkopty 15g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	152,7	1,7	0,9	36,4	20,6	0,06	0,2
Porcja	229,1	2,6	1,4	54,6	30,9	0,1	0,4

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], 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.tł
100g	91,1	4,3	2,6	13,1	2,9	0,1	0,4
Porcja	728,6	34,4	21,3	104,9	23,3	0,7	3,8

Podwieczorek: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piec,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną 80g[7], pomidor 80g, kawa z mlekiem 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	125,1	6,8	4,3	15,1	4,1	0,3	2,6
Porcja	669,2	36,6	23,3	81,1	22,0	1,7	14,0

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, Piec – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie.

Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie