

Jadłospis 12.05.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], pasta jajeczna z zieleniną 60g[1,3,7], masło 15g[7], ogórek 80g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	111,6	5,5	5,3	10,6	2,6	0,2	2,8
Porcja	530,1	26,4	25,5	50,7	12,6	1,4	13,6

II śniadanie: Budyń waniliowy 150g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	137,1	3,4	2,0	26,3	16,7	0,1	1,2
Porcja	205,6	5,2	3,0	39,5	25,1	0,2	1,8

Obiad: Zupa ziemniaczana 300g[G,1,7,9], gulasz drobiowy 70g[D,1,7], kasza jęczmienna 120g[G,1], marchew mini 150g[G], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	84,2	4,6	0,8	15,6	2,7	0,1	0,3
Porcja	623,3	34,5	6,5	115,9	20,5	0,7	2,4

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

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

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], kurczak gotowany 30g[1,6,7,9], sałatka z pomidorem i nasionami słonecznika 50g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	270,7	8,6	16,5	23,6	1,2	0,7	5,7
Porcja	473,8	15,2	28,9	41,4	2,1	1,3	10,0

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łł
100g	119,3	6,1	5,2	12,5	2,4	0,3	2,7
Porcja	626,6	32,0	27,4	65,7	13,0	1,7	14,3

II śniadanie: Budyń waniliowy 200g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	98,3	2,9	1,7	17,8	11,7	0,08	1,0
Porcja	231,1	6,9	4,0	41,9	27,6	0,2	2,4

Obiad: Zupa ziemniaczana 350g[G,1,7,9], gulasz drobiowy 90g[D,1,7], kasza jęczmienna 160g[G,1], marchew mini 150g[G], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	96,4	4,9	1,5	16,8	2,4	0,1	0,4
Porcja	819,9	41,8	13,2	143,5	21,2	0,7	3,4

Podwieczorek: 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

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], sałatka z pomidorem i nasionami słonecznika 60g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	247,4	9,5	13,3	24,2	1,1	0,8	4,5
Porcja	581,4	22,5	31,3	56,9	2,5	2,0	10,6

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta jajeczna z zieleciną 80g[1,3,7], masło 15g[7], ogórek 80g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	123,4	6,1	5,1	13,6	2,4	0,3	2,6

Porcja	660,5	32,9	27,5	72,8	13,1	1,9	14,3
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Budyń waniliowy 200g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	98,3	2,9	1,7	17,8	11,7	0,08	1,0
Porcja	231,1	6,9	4,0	41,9	27,6	0,2	2,4

Obiad: Zupa ziemniaczana 350g[G,1,7,9], gulasz drobiowy 90g[D,1,7], kasza jęczmienna 160g[G,1], marchew mini 150g[G], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	96,4	4,9	1,5	16,8	2,4	0,1	0,4
Porcja	819,9	41,8	13,2	143,5	21,2	0,7	3,4

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

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

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], sałatka z pomidorem i nasionami słonecznika 60g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	251,1	9,5	12,7	26,1	1,1	0,8	4,3
Porcja	615,3	23,4	31,3	64,0	2,6	2,1	10,6

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