

Jadłospis 13.05.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Kasza manna na mleku 150g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], serek kremowy ziołowy 30g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250 ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	150,7	4,1	7,6	17,1	2,3	0,3	4,8
Porcja	535,0	14,9	27,0	60,6	8,2	1,3	17,2

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	153,6	7,4	4,5	21,4	2,3	0,8	1,1
Porcja	230,4	11,2	6,8	32,1	3,5	1,3	1,6

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml[G,7,9], makaron z jabłkami i cynamonem 200g[G,P,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	115,5	1,8	1,4	24,6	6,1	0,03	0,3
Porcja	589,4	9,3	7,3	125,8	30,9	0,2	1,6

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], pasztet pieczony 55g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], sałata 30g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	175,6	5,8	7,9	20,7	2,6	0,6	4,0
Porcja	474,3	15,8	21,5	56,1	7,1	1,8	10,9

Dieta Mamy – II trymestr

	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.łf
100g	159,9	4,5	7,6	19,0	4,2	0,3	4,9
Porcja	663,8	18,9	31,9	78,9	17,5	1,4	20,4

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	153,6	7,4	4,5	21,4	2,3	0,8	1,1
Porcja	230,4	11,2	6,8	32,1	3,5	1,3	1,6

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml[G,7,9], makaron z jabłkami i cynamonem 250g[G,P,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	120,5	1,8	2,1	24,4	6,1	0,03	0,5
Porcja	735,3	11,2	12,6	149,2	37,2	0,2	3,1

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 70g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], sałata 30g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	182,8	6,5	7,6	22,8	2,2	0,7	3,7
Porcja	575,9	20,5	24,2	71,9	7,2	2,3	11,7

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Kasza manna na mleku z rodzynkami 200g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], serek kremowy ziołowy 40g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250 ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	164,1	4,6	7,5	20,2	4,1	0,3	4,8

Porcja	697,7	19,8	31,9	86,0	17,6	1,5	20,4
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	150,4	7,4	4,4	20,7	1,6	0,1	1,1
Porcja	225,6	11,1	6,7	31,1	2,4	1,3	1,6

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml[G,7,9], makaron z jabłkami i cynamonem 250g[G,P,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	120,5	1,8	2,1	24,4	6,1	0,03	0,5
Porcja	735,3	11,2	12,6	149,2	37,2	0,2	3,1

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 70g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], sałata 30g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	183,6	6,5	7,6	22,9	2,6	0,7	3,7
Porcja	578,4	20,6	24,2	72,4	8,3	2,3	11,8

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