

Jadłospis 17.05.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], ser żółty 40g[7], masło 15g[7], sałata 30g, pomidor 80g, kakao 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	112,0	4,7	5,2	11,8	2,4	0,3	3,2
Porcja	543,4	23,2	25,6	57,5	11,7	1,8	15,6

II śniadanie: Kasza manna na mleku na gęsto 80g[1,7], mus malinowy 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	160,8	6,2	2,6	30,6	11,0	0,1	1,3
Porcja	209,1	8,1	3,4	39,8	14,3	0,2	1,7

Obiad: Rosół z makaronem 300g[G,1,3,9], kurczak pieczony 80g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], mizeria 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	80,0	4,2	2,5	10,7	2,0	0,1	0,6
Porcja	624,1	33,2	19,8	83,6	15,6	0,6	4,7

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], ciasto drożdżowe 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	112,6	5,0	3,8	14,5	4,6	0,1	1
Porcja	202,8	9,1	7,0	26,2	8,4	0,2	1,8

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], sałatka ryżowa 100g[1,6,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	242,1	8,0	8,6	34,3	1,8	0,9	4,3
Porcja	496,5	16,4	17,8	70,5	3,8	1,9	8,9

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], ser żółty 40g[7], masło 15g[7], sałata 30g, pomidor 80g, kakao 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	125,1	5,5	5,5	14,0	3,4	0,4	3,3
Porcja	644,5	28,5	28,4	72,2	17,8	2,3	17,1

II śniadanie: Kasza manna na mleku na gęsto 100g[1,7], mus malinowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	143,4	5,2	2,1	27,8	10,1	0,1	1,1
Porcja	243,8	9	3,7	47,4	17,3	0,2	1,8

Obiad: Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], kurczak pieczony 100g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], mizeria 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	88,8	4,4	2,8	12,0	1,7	0,06	0,6
Porcja	799,6	40,2	25,6	108,0	16,1	0,6	5,6

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], ciasto drożdżowe 40g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	126,5	5,2	4,3	16,7	4,4	0,1	0,9
Porcja	240,4	10	8,3	31,8	8,4	0,2	1,8

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], sałatka ryżowa 100g[1,6,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	240,7	8,0	7,7	36,2	1,6	0,9	3,8
Porcja	565,8	18,9	18,3	85,1	3,9	2,2	9,0

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], ser żółty 40g[7], masło 15g[7], sałata 30g, pomidor 80g, kakao 250ml[1,7]

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

100g	125,1	5,5	5,5	14,0	3,4	0,4	3,3
Porcja	644,5	28,5	28,4	72,2	17,8	2,3	17,1

II śniadanie: Kasza manna na mleku na gęsto 100g[1,7], mus malinowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	143,4	5,2	2,1	27,8	10,1	0,1	1,1
Porcja	243,8	9	3,7	47,4	17,3	0,2	1,8

Obiad: Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], kurczak pieczony 100g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], mizeria 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	88,8	4,4	2,8	12,0	1,7	0,06	0,6
Porcja	799,6	40,2	25,6	108,0	16,1	0,6	5,6

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], ciasto drożdżowe 40g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	126,5	5,2	4,3	16,7	4,4	0,1	0,9
Porcja	240,4	10	8,3	31,8	8,4	0,2	1,8

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], sałatka ryżowa 100g[1,6,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	240,7	8,0	7,7	36,2	1,6	0,9	3,8
Porcja	565,8	18,9	18,3	85,1	3,9	2,2	9,0

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 40g[7], masło 15g[7], sałata 30g, pomidor 80g, kakao 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	129,2	5,6	5,4	15,1	3,4	0,4	3,2
Porcja	678,4	29,4	28,5	79,3	18,0	2,5	17,1

II śniadanie: Kasza manna na mleku na gęsto 100g[1,7], mus malinowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	143,4	5,2	2,1	27,8	10,1	0,1	1,1
Porcja	243,8	9	3,7	47,4	17,3	0,2	1,8

Obiad: Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], kurczak pieczony 100g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], mizeria 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	88,8	4,4	2,8	12,0	1,7	0,06	0,6
Porcja	799,6	40,2	25,6	108,0	16,1	0,6	5,6

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], ciasto drożdżowe 40g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	126,5	5,2	4,3	16,7	4,4	0,1	0,9
Porcja	240,4	10	8,3	31,8	8,4	0,2	1,8

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], sałatka ryżowa 100g[1,6,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	244,2	8,0	7,7	37,1	1,1	0,9	3,8
Porcja	574,0	18,8	18,2	87,2	2,6	2,2	9,0

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

Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie