

Jadłospis 18.05.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 200g[G,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony 30g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw. tł
100g	133,4	4,2	6,2	15,8	2,8	0,5	3,7
Porcja	540,5	17,3	25,2	64,0	11,7	2,3	15,2

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

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

Obiad: Kapuśniak z ziemniakami 300g[G,1,9], potrawka drobiowa 70g[D,1,7], ryż 100g[G], surówka z marchewki i jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw. tł
100g	97,6	4,6	2,6	14,8	3,3	0,1	0,6
Porcja	615,4	29,5	16,8	93,6	21,4	0,9	3,8

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe 40g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw. tł
100g	524,5	12,2	14,0	89,7	31,2	1,7	2,0
Porcja	209,8	4,9	5,6	35,9	12,5	0,7	0,8

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica drobiowa 30g[1,6,7,9], sałatka jarzynowa 100g[7,9], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw. tł
100g	227,9	6,8	9,6	30,6	7,2	0,8	4,2
Porcja	512,8	15,4	21,7	68,9	16,4	1,9	9,5

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łf
100g	143,8	4,7	6,3	17,7	2,6	0,6	3,7
Porcja	640,0	21,1	28,4	78,8	11,9	2,8	16,9

II śniadanie: 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

Obiad: Kapuśniak z ziemniakami 350g[G,1,9], potrawka drobiowa 90g[D,1,7], ryż 140g[G], surówka z marchewki i jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	109,1	4,8	3,1	16,4	2,9	0,1	0,6
Porcja	807,8	36,2	22,8	122,0	22,1	1,0	5,1

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe 60g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	389,5	9,0	11,5	64,3	22,6	1,1	1,5
Porcja	233,7	5,4	6,9	38,6	13,6	0,7	0,9

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], polędwica drobiowa 45g[1,6,7,9], sałatka jarzynowa 100g[7,9], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	232,9	8,1	9,1	32,2	5,5	1,0	3,7
Porcja	629	21,9	24,7	87	15,1	2,7	10,1

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 200g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony naturalny 40g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	148,1	4,8	6,2	18,8	2,6	0,6	3,7

Porcja	673,9	22,0	28,5	85,9	12,0	2,9	17,0
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

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

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

Obiad: Koperkowa z lanym ciastem 350g[G,1,3,9], potrawka drobiowa 90g[D,1,7], ryż 140g[G], surówka z marchewki i jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	109,2	4,9	3,5	15,1	2,3	0,1	0,7
Porcja	808,7	36,9	26,6	111,6	17,2	0,7	5,9

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe 60g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	389,5	9,0	11,5	64,3	22,6	1,1	1,5
Porcja	233,7	5,4	6,9	38,6	13,6	0,7	0,9

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica drobiowa 45g[1,6,7,9], sałatka jarzynowa 100g[7,9], herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	236,7	8,1	8,8	33,6	5,4	1,0	3,6
Porcja	662,9	22,8	24,7	94,1	15,2	2,8	10,1

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