

Jadłospis 22.05.2020

Dieta Mamy – I trymestr

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	121,5	4,9	5,4	13,8	2,1	0,2	2,7
Porcja	534,9	21,8	23,8	61,1	9,3	1,2	12,3

II śniadanie: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,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

Obiad: Zupa ziemniaczana 300g[G,1,7,9], dorsz smażony 80g[S,1,3,4], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], surówka z kiszanej kapusty 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	87,9	4,5	2,1	13,3	1,1	0,2	0,3
Porcja	607,0	31,3	14,9	92,2	8,2	1,6	2,6

Podwieczorek: Kefir 200g[7], chałka drożdżowa 25g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	86,2	4,0	3,2	10,4	3,6	0,1	1,1
Porcja	194,0	9,0	7,3	23,5	8,2	0,2	2,4

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], twaróg z zieleciną 70g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	107,8	5,6	4,3	11,9	4,2	0,2	2,6
Porcja	522,9	27,3	21,2	57,9	20,5	1,2	13,0

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łf
100g	130,0	4,8	4,8	17,3	5,2	0,3	2,4
Porcja	650,1	24,4	24,4	86,9	26,3	1,6	12,4

II śniadanie: Jabłko pieczone z twarożkiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

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

Obiad: Zupa ziemniaczana 350g[G,1,7,9], dorsz smażony 90g[S,1,3,4], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z kiszanej kapusty 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	93,5	4,6	2,5	13,7	1,1	0,2	0,3
Porcja	748,1	37,1	20,3	110,0	9,3	1,7	3,1

Podwieczorek: Kefir 200g[7], chałka drożdżowa 40g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	104,3	4,3	3,8	13,2	3,4	0,08	1
Porcja	250,4	10,4	9,3	31,9	8,2	0,2	2,4

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], twaróg z zieleciną 90g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	116,1	6,3	4,2	13,7	4,0	0,2	2,5
Porcja	621,6	33,8	22,8	73,5	21,5	1,5	13,7

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g[1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], jajko got. 1 szt.[3], dżem wiśniowy 30g, sałata 15g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	138,7	5,2	5,1	18,7	5,0	0,3	2,5

Porcja	680,0	25,5	25,1	92,1	24,5	1,6	12,6
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Jabłko pieczone z twarożkiem i rodzynkami 1 szt.[Piec,7]

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

Obiad: Zupa ziemniaczana 350g[G,1,7,9], dorsz duszony z sosem koperkowym 90g[D,1,4,7,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	90,3	4,4	1,9	14,6	2,1	0,1	0,4
Porcja	722,8	35,6	15,6	117,2	17,3	0,9	3,5

Podwieczorek: Kefir 200g[7], chałka drożdżowa 40g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	104,3	4,3	3,8	13,2	3,4	0,08	1
Porcja	250,4	10,4	9,3	31,9	8,2	0,2	2,4

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], twaróg z zieleciną 90g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	120,2	6,3	4,1	14,7	3,9	0,3	2,5
Porcja	655,5	34,7	22,8	80,6	21,6	1,7	13,8

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

Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie