

Jadłospis 24.05.2020

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.łł
100g	112,8	5,3	5,1	11,7	3,7	0,2	2,8
Porcja	536,0	25,2	24,5	55,6	17,6	1,3	13,3

II śniadanie: 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

Obiad: Rosół z makaronem 300g[9], filet drobiowy 80g[S,1,3,7], ziemniaki puree 150g[G,7], marchewka z groszkiem 150g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	86,9	5,0	1,7	13,5	2,0	0,1	0,3
Porcja	599,8	34,7	12,2	93,7	13,9	0,8	2,2

Podwieczorek: Koktajl truskawkowy z otrębami 250g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	90,1	3,4	1,6	17,7	3,7	0,04	0,6
Porcja	225,4	8,7	4,1	44,3	18,1	0,1	1,6

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica sopocka 30g[1,6,7,9], serek kremowy naturalny 40g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	200,1	7,1	12,1	16,6	1,4	0,6	7,7
Porcja 245	490,3	17,3	29,6	40,8	3,5	1,7	19,0

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łł
100g	123,1	6,1	5,2	13,4	3,4	0,3	2,7
Porcja	646,5	32,0	27,4	70,7	18,0	1,7	14,3

II śniadanie: 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

Obiad: Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], filet drobiowy 100g[S,1,3,7], ziemniaki puree 200g[G,7], marchewka z groszkiem 150g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	98,8	5,3	2,4	14,6	1,8	0,1	0,4
Porcja	800,9	43,1	20,1	118,4	14,6	0,9	3,3

Podwieczorek: Koktajl truskawkowy z otrębami 250g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	90,1	3,4	1,6	17,7	3,7	0,04	0,6
Porcja	225,4	8,7	4,1	44,3	18,1	0,1	1,6

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], serek kremowy naturalny 40g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	198,1	8,1	10,4	18,8	1,2	0,8	6,5
Porcja	584,6	24,1	30,9	55,6	3,6	2,4	19,4

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta jajeczna z zieleniną 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	127,1	6,1	5,1	14,5	3,3	0,3	2,6

Porcja	680,4	32,9	27,5	77,8	18,1	1,9	14,3
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: 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

Obiad: Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], filet drobiowy duszony w jarzynach 90g[D,9], ziemniaki z puree 200g[G,7], marchewka z groszkiem 150g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	98,1	5,6	2,3	13,7	2,0	0,1	0,3
Porcja	785,0	44,9	18,7	109,8	16,6	0,8	2,8

Podwieczorek: Koktajl truskawkowy z otrębami 250g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	90,1	3,4	1,6	17,7	3,7	0,04	0,6
Porcja	225,4	8,7	4,1	44,3	18,1	0,1	1,6

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], serek kremowy naturalny 40g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	202,7	8,1	10,1	20,5	1,2	0,8	6,3
Porcja	618,5	25,0	31,0	62,7	3,7	2,5	19,4

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