

Jadłospis 27.05.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony 30g[7], papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	140,0	4,1	6,7	16,4	3,2	0,3	4,0
Porcja	546,0	16,3	26,4	64,0	12,5	1,3	15,7

II śniadanie: Koktajl malinowy 200g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	96,1	4,9	2,2	16,1	6,8	0,1	1,0
Porcja	192,3	9,9	4,4	32,1	13,6	0,3	2,0

Obiad: Zupa ziemniaczana 300g[G,1,7,9], makaron z jabłkami i cynamonem 160g[G,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	121,8	1,9	2,5	23,2	4,9	0,04	0,6
Porcja	572,9	9,3	11,8	109,5	23,3	0,2	3,1

Podwieczorek: Galaretka owocowa na biszkoptach 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	236,8	10,0	5,7	36,4	17,1	0,4	2,7

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], szynka gotowana 30g[1,6,7,9,10], sałata z pomidorem, jajkiem got., ogórkiem, pestkami dyni z sosem jogurtowo-koperkowym 90g [3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	239,7	11,4	11,1	24,8	5,6	0,7	5,4
Porcja	515,5	24,6	24,0	53,5	12,2	1,7	11,8

Dieta Mamy – II trymestr

	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.tł
100g	152,4	4,5	7,3	18,0	2,9	0,4	4,3
Porcja	670,7	20,0	32,3	79,2	13,1	1,8	19,1

II śniadanie: Koktajl malinowy 250g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	93,0	4,4	2,0	16,6	6,4	0,1	0,8
Porcja	232,6	11,1	5,0	41,6	16,1	0,3	2,1

Obiad: Zupa ziemniaczana 350g[G,1,7,9], makaron z jabłkami i cynamonem 200g[G,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	128,6	2,1	2,2	25,5	5,5	0,03	0,5
Porcja	720,3	11,6	12,4	143,2	31,0	0,2	3,1

Podwieczorek: Galaretka owocowa na biszkoptach 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	236,8	10,0	5,7	36,4	17,1	0,4	2,7

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], szynka gotowana 40g[1,6,7,9,10], sałata z pomidorem, jajkiem got., ogórkiem, pestkami dyni z sosem jogurtowo-koperkowym 110g[3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	220,1	10,9	9,8	23,3	2,6	0,8	4,5
Porcja	605,2	30,2	27,2	64,1	7,4	2,2	12,5

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony 50g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	153,3	4,5	7,1	18,5	2,3	0,4	4,2

Porcja	690,2	20,4	32,0	83,3	10,7	2,0	19,1
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Koktajl malinowy 250g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	93,0	4,4	2,0	16,6	6,4	0,1	0,8
Porcja	232,6	11,1	5,0	41,6	16,1	0,3	2,1

Obiad: Zupa ziemniaczana 350g[G,1,7,9], makaron z jabłkami i cynamonem 200g[G,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	128,6	2,1	2,2	25,5	5,5	0,03	0,5
Porcja	720,3	11,6	12,4	143,2	31,0	0,2	3,1

Podwieczorek: Galaretka owocowa na biszkoptach 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	236,8	10,0	5,7	36,4	17,1	0,4	2,7

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], szynka gotowana 40g[1,6,7,9,10], sałata z pomidorem, jajkiem got., ogórkiem, pestkami dyni z sosem jogurtowo-koperkowym 110g[3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	224,2	10,9	9,5	24,9	2,6	0,8	4,3
Porcja	639,1	31,1	27,2	71,2	7,5	2,3	12,5

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