

Jadłospis 01.06.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], twaróg z zieleniną 60g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, kakao 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	114,8	5,9	4,6	12,6	4,3	0,2	2,8
Porcja	545,6	28,2	22,3	60,3	20,5	1,2	13,7

II śniadanie: Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 20g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	85,3	0,6	0,5	19,7	12,9	0,03	0,1
Porcja	226,1	1,6	1,5	52,3	34,4	0,1	0,4

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 350g[G,1,7,9], potrawka ze schabu 60g[D,1,7], kasza jęczmienna 100g[G,1], buraczki gotowane 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	90,1	4,5	2,5	13,2	2,8	0,1	0,5
Porcja	603,8	30,2	16,9	88,6	18,8	0,6	3,5

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	77,8	2,6	1,1	14,5	12,1	0,06	0,6
Porcja	225,8	7,8	3,4	42,2	35,3	0,2	2,0

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.łł
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	122,8	6,6	4,5	14,4	4,1	0,2	2,7
Porcja	644,8	34,7	23,8	76,1	21,5	1,5	14,4

II śniadanie: Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 20g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	85,3	0,6	0,5	19,7	12,9	0,03	0,1
Porcja	226,1	1,6	1,5	52,3	34,4	0,1	0,4

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 350g[G,1,7,9], potrawka ze schabu 80g[D,1,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], buraczki gotowane 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	106,5	5,2	2,6	16,4	3,1	0,1	0,6
Porcja	777,5	38,4	19,2	119,8	22,3	0,7	4,5

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	77,8	2,6	1,1	14,5	12,1	0,06	0,6
Porcja	225,8	7,8	3,4	42,2	35,3	0,2	2,0

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: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], twaróg z zieleniną 80g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, kakao 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	126,8	6,6	4,4	15,5	4,0	0,3	2,6

Porcja	678,7	35,6	23,9	83,2	21,6	1,7	14,4
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 20g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	85,3	0,6	0,5	19,7	12,9	0,03	0,1
Porcja	226,1	1,6	1,5	52,3	34,4	0,1	0,4

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 350g[G,1,7,9], potrawka ze schabu 80g[D,1,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], buraczki gotowane 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	106,5	5,2	2,6	16,4	3,1	0,1	0,6
Porcja	777,5	38,4	19,2	119,8	22,3	0,7	4,5

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	77,8	2,6	1,1	14,5	12,1	0,06	0,6
Porcja	225,8	7,8	3,4	42,2	35,3	0,2	2,0

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.łł
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