

Jadłospis 02.06.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt.[G,1,6,7,9,10]
keczup 15g[9,10], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	198,3	6,1	12,4	16,2	1,6	0,8	5,5
Porcja	575,1	17,8	36,2	47,1	4,7	2,6	16,0

II śniadanie: Budyń waniliowy 150g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	137,1	3,4	2,0	26,3	16,7	0,1	1,2
Porcja	205,6	5,2	3,0	39,5	25,1	0,2	1,8

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300g[G,1,9], karkówka pieczona 80g[Piecz.], ziemniaki puree 150g[G,7], surówka z młodej kapusty 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	94,8	4,8	4,1	10,1	1,8	0,1	1,1
Porcja	654,2	33,6	28,9	70,3	13,0	0,5	8,2

Podwieczorek: Sałatka owocowa 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	130,2	2,4	2,2	26,6	20,8	0	0,4
Porcja	195,3	3,7	3,4	40	31,3	0	0,6

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], pasztet pieczony 55g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	193,2	6,6	9,1	22,1	1,7	0,7	4,5
Porcja	463,9	15,9	21,8	53,2	4,3	1,8	11,0

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łf
100g	207,6	6,3	11,4	19,3	1,5	0,9	5,0
Porcja	664,4	20,3	36,7	61,8	4,8	2,9	16,1

II śniadanie: Budyń waniliowy 200g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	98,3	2,9	1,7	17,8	11,7	0,08	1,0
Porcja	231,1	6,9	4,0	41,9	27,6	0,2	2,4

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,9], karkówka pieczona 80g[Piecz.], ziemniaki puree 200g[G,7], surówka z młodej kapusty 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	92,4	4,5	3,7	10,9	1,7	0,1	1,1
Porcja	730,0	35,9	29,4	86,4	13,7	0,5	8,4

Podwieczorek: Sałatka owocowa 200g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	117,5	2,0	2,0	24,3	18,9	0,0	0,3
Porcja	235,1	4,0	4,0	48,7	37,9	0,0	0,7

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 70g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], papryka czerwona 80g, sałata 15g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	189,3	6,9	8,1	23,1	1,5	0,7	3,9
Porcja	568,0	20,7	24,4	69,4	4,6	2,3	11,8

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt[G,1,6,7,9,10], keczup 15g[9,10], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	205,5	6,4	11,1	20,8	1,4	0,9	4,8

Porcja	678,3	21,2	36,7	68,9	4,9	3,1	16,1
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

II śniadanie: Budyń waniliowy 200g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	98,3	2,9	1,7	17,8	11,7	0,08	1,0
Porcja	231,1	6,9	4,0	41,9	27,6	0,2	2,4

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,9], karkówka pieczona 80g[Piecz.], ziemniaki puree 200g[G,7], sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	91,1	4,6	3,8	10,1	1,1	0,1	1,1
Porcja	701,8	35,5	29,6	77,4	8,4	0,4	8,5

Podwieczorek: Kasza manna na mleku na gęsto 100g[1,7], mus malinowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	143,4	5,2	2,1	27,8	10,1	0,1	1,1
Porcja	243,8	9	3,7	47,4	17,3	0,2	1,8

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 70g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], ogórek 80g, sałata 15g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	184,5	6,7	8,0	22,1	0,7	0,7	3,9
Porcja	553,6	20,3	24,1	66,5	2,1	2,3	11,7

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