

Jadłospis 13.06.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Kasza manna na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], szynka wieśniowa 30g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałata 30g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	118,3	4,5	4,1	16,3	2,3	0,3	2,4
Porcja	514,9	19,8	18,0	71,3	10,4	1,7	10,7

II śniadanie: 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

Obiad: Zupa ryżowa 300g[G,7,9], kotlet mielony drobiowy 80g[D,1,3], ziemniaki puree 150g[G,7], surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	79,9	4,3	1,2	14,0	3,6	0,1	0,2
Porcja	623,6	33,8	9,7	109,2	28,4	0,8	1,7

Podwieczorek: Naleśnik z serem 100g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	232,8	12,2	6,8	31,0	5,4	0,1	2,0
Porcja	232,8	12,2	6,8	31,0	5,4	0,1	2,0

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta ze schabu 60g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	209,1	12,0	9,1	21,1	4,0	0,4	4,3
Porcja	491,3	28,2	21,5	49,6	9,4	1,1	10,3

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łł
100g	124,5	5,2	3,9	17,7	2,1	0,5	2,2
Porcja	604,2	25,6	19,2	86,2	10,5	2,5	11,1

II śniadanie: 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

Obiad: Zupa ryżowa 350g[G,7,9], kotlet mielony drobiowy 80g[D,1,3], ziemniaki puree 200g[G,7], surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	89,6	4,4	1,7	15,1	3,3	0,1	0,2
Porcja	788,5	39,0	15,5	132,6	29,2	0,9	2,3

Podwieczorek: Naleśnik z serem 100g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	232,8	12,2	6,8	31,0	5,4	0,1	2,0
Porcja	232,8	12,2	6,8	31,0	5,4	0,1	2,0

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta ze schabu 80g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	201,8	12,3	8,3	20,7	1,5	0,5	3,7
Porcja	575,4	35,3	23,8	59,2	4,5	1,5	10,8

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Kasza manna na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], szynka wieśniowa 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałata 30g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	128,9	5,3	3,8	18,8	2,1	0,5	2,2

Porcja	638,1	26,5	19,2	93,3	10,6	2,6	11,1
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: 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

Obiad: Zupa ryżowa 350g[G,7,9], kotlet mielony drobiowy 80g[D,1,3], ziemniaki puree 200g[G,7], surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	89,6	4,4	1,7	15,1	3,3	0,1	0,2
Porcja	788,5	39,0	15,5	132,6	29,2	0,9	2,3

Podwieczorek: Naleśnik z serem 100g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	232,8	12,2	6,8	31,0	5,4	0,1	2,0
Porcja	232,8	12,2	6,8	31,0	5,4	0,1	2,0

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta ze schabu 80g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	206,5	12,2	8,1	22,4	1,5	0,5	3,6
Porcja	609,3	36,2	23,9	66,3	4,6	1,6	10,8

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

Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie