

Jadłospis 15.06.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie Płatki owsiane na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser twarogowy z ziołami 30g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	136,7	5,2	5,6	17,0	2,6	0,3	3,3
Porcja	553,9	21,4	23,0	68,9	10,9	1,6	13,4

II śniadanie: Pudding ryżowy z musem jabłkowym 150g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	150,1	2,9	0,9	33,6	10,9	0,1	0,3
Porcja	225,1	4,4	1,4	50,4	16,4	0,1	0,5

Obiad: Żurek z ziemniakami 300g[G,1,7,9], risotto z sosem pomidorowym 150g[G,1,7,9], sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	111,5	4,4	3,5	16,3	1,6	0,1	0,9
Porcja	657,9	26,1	20,7	96,2	9,7	0,4	5,6

Podwieczorek: Wafle z masą owocową 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	363,5	0,9	18,3	48,4	30,0	0,0	4,3
Porcja	192,7	0,3	9,7	25,7	15,9	0,0	2,3

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], kurczak gotowany 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.tł
100g	146,5	6,1	5,7	18,5	2,5	0,5	3,3
Porcja	666,8	27,9	26,3	84,3	11,5	2,3	15,3

II śniadanie: Pudding ryżowy z musem jabłkowym 150g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	150,1	2,9	0,9	33,6	10,9	0,1	0,3
Porcja	225,1	4,4	1,4	50,4	16,4	0,1	0,5

Obiad: Żurek z ziemniakami 350g[G,1,7,9], risotto z sosem pomidorowym 200g[G,1,7,9] sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	120,8	4,6	3,1	19,1	1,7	0,1	0,8
Porcja	833,6	32,3	21,9	132,3	12,2	0,4	6,0

Podwieczorek: Wafle z masą owocową 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	363,5	0,9	18,3	48,4	30,0	0,0	4,3
Porcja	192,7	0,3	9,7	25,7	15,9	0,0	2,3

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], kurczak gotowany 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.tł
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: Płatki owsiane na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser twarogowy z ziołami 50g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	150,6	6,1	5,6	19,6	2,4	0,5	3,2

Porcja	700,7	28,8	26,3	91,4	11,6	2,5	15,3
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Pudding ryżowy z mussem jabłkowym 150g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	150,1	2,9	0,9	33,6	10,9	0,1	0,3
Porcja	225,1	4,4	1,4	50,4	16,4	0,1	0,5

Obiad: Żurek z ziemniakami 350g[G,1,7,9], risotto z sosem pomidorowym 200g[G,1,7,9] sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	120,8	4,6	3,1	19,1	1,7	0,1	0,8
Porcja	833,6	32,3	21,9	132,3	12,2	0,4	6,0

Podwieczorek: Wafle z masą owocową 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	363,5	0,9	18,3	48,4	30,0	0,0	4,3
Porcja	192,7	0,3	9,7	25,7	15,9	0,0	2,3

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], kurczak gotowany 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.ł
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