

Jadłospis 23.06.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], pasta jajeczna z zieleniną 60g[G,3,7], masło 15g[7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	111,9	5,1	5,1	11,7	3,8	0,2	2,7
Porcja	531,8	24,4	24,3	56,0	18,5	1,3	13,2

II śniadanie: 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

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 300g[G,7,9], roladki schabowe 70g[S,1,3,7], ziemniaki puree 150g[G,7], surówka z selera, jabłka i marchwi 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	101,2	5,7	3,1	13,5	2,8	0,1	0,7
Porcja	688,5	39,3	20,9	92,4	19,7	1,3	5,2

Podwieczorek: 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

Kolacja: Kasza manna na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], kurczak gotowany 30g[1,6,7,9], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	118,4	4,6	4,5	15,2	2,2	0,3	2,6
Porcja	479,8	18,9	18,5	61,7	9,0	1,6	10,7

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.tł
100g	123,6	6,1	5,2	13,5	3,6	0,3	2,7
Porcja	648,9	32,2	27,5	71,3	19,1	1,7	14,3

II śniadanie: Wafle z masą owocową 40g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	394,6	0,6	22,8	46,1	29,8	0,0	5,6
Porcja	236,8	0,4	13,7	27,7	17,9	0,0	3,4

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 350g[G,7,9], roladki schabowe 90g[S,1,3,7], ziemniaki puree 200g[G,7], surówka z selera, jabłka i marchwi 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	102,5	6,0	3,0	13,6	2,5	0,2	0,8
Porcja	820,5	48,3	24,3	109,2	20,3	1,6	6,9

Podwieczorek: Budyń waniliowy 200g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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

Kolacja: Kasza manna na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	130,6	5,5	4,3	17,9	1,9	0,5	2,4
Porcja	607,6	25,9	20,1	83,5	9,2	2,5	11,2

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta jajeczna z zieleciną 80g[G,3,7], masło 15g[7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	127,6	6,1	5,1	14,6	3,5	0,3	2,6

Porcja	682,8	33,1	27,5	78,4	19,2	1,9	14,4
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Wafle z masą owocową 40g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	394,6	0,6	22,8	46,1	29,8	0,0	5,6
Porcja	236,8	0,4	13,7	27,7	17,9	0,0	3,4

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 350g[G,7,9], schab duszony 80g[D,1,9], ziemniaki puree 200g[G,7], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	97,7	5,2	3,0	13,3	2,5	0,1	0,6
Porcja	772,1	41,8	23,9	105,5	20,3	0,8	4,8

Podwieczorek: Budyń waniliowy 200g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
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

Kolacja: Kasza manna na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	130,6	5,5	4,3	17,9	1,9	0,5	2,4
Porcja	607,6	25,9	20,1	83,5	9,2	2,5	11,2

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