

Jadłospis 24.06.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki kukurydziane 200g[G,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony 30g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	133,4	4,2	6,2	15,8	2,8	0,5	3,7
Porcja	540,5	17,3	25,2	64,0	11,7	2,3	15,2

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 brokułowa z grzankami 350g[G,1,3,7,9], spaghetti po bolońsku 200g[G,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	100,7	5,7	4,6	10,0	1,5	0,1	1,4
Porcja	564,1	32,1	25,8	56,2	8,8	1,0	7,9

Podwieczorek: Mus jabłkowy z płatkami owsianymi i rodzynkami 150g [1]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	128,2	2,4	1,6	27,7	14,4	0,0	0,2
Porcja	192,4	3,7	2,4	41,6	21,7	0,0	0,4

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], sałatka z kurczakiem i warzywami 100g[P], masło 15g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	296,1	14,3	15,1	27,4	2,4	0,5	5,3
Porcja	577,4	27,9	29,5	53,5	4,8	1,0	10,4

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łł
100g	151,4	5,0	6,7	18,4	2,6	0,6	4,0
Porcja	704,1	23,4	31,2	86,0	12,1	3,2	18,6

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 brokułowa z grzankami 350g[G,1,3,7,9], spaghetti po bolońsku 250g[G,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	122,5	6,5	6,5	10,1	1,4	0,2	1,7
Porcja	747,7	40,2	40,1	62,2	8,9	1,3	10,8

Podwieczorek: Mus jabłkowy z płatkami owsianymi i rodzynkami 180g [1]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	129,8	2,5	1,5	28,2	14,7	0,0	0,2
Porcja	233,7	4,5	2,8	50,9	26,5	0,0	0,5

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], sałatka z kurczakiem i warzywami 100g[P], masło 15g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	287,4	13,5	13,3	30,2	2,1	0,5	4,6
Porcja	646,7	30,4	30,0	68,1	4,9	1,3	10,5

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki kukurydziane 200g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony 50g[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	151,4	5,0	6,7	18,4	2,6	0,6	4,0

Porcja	704,1	23,4	31,2	86,0	12,1	3,2	18,6
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Galaretkowa owocowa na biszkoptach 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
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 koperkowa z lanym ciastem 350g[G,1,3,9], spaghetti po bolońsku 250g[G,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	115,7	6,8	5,1	11,2	1,1	0,1	1,7
Porcja	706,3	41,9	31,4	68,9	6,9	1,1	10,5

Podwieczorek: Mus jabłkowy z płatkami owsianymi i rodzynkami 180g [1]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	129,8	2,5	1,5	28,2	14,7	0,0	0,2
Porcja	233,7	4,5	2,8	50,9	26,5	0,0	0,5

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], sałatka z kurczakiem i warzywami 100g[P], masło 15g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	289,6	13,3	12,7	32,0	2,1	0,5	4,4
Porcja	680,6	31,3	30,0	75,2	5,0	1,4	10,5

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