

Jadłospis 28.06.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], pasztet pieczony 55g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], sałata 15g, 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

II śniadanie: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	74,2	2,6	0,9	14,7	10,8	0,03	0,3
Porcja	207,8	7,3	2,6	41,2	30,4	0,1	1,1

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300g[G,1,7,9], pieczeń rzymska 60g[P,1,3,7], ziemniaki puree 150g[G,7], buraki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	99,4	4,7	3,1	13,8	3,2	0,1	0,9
Porcja	666,0	31,7	21,2	92,5	21,5	0,7	6,6

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], szynka wiśniowa 30g[1,6,7,9,10], ser twarogowy naturalny 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	191,9	6,7	10,9	17,6	1,5	0,7	0,6
Porcja	451,0	15,9	25,8	41,4	3,6	1,7	16,4

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: 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.ł
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

II śniadanie: Jabłko pieczone z twaróżkiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	78,7	2,4	0,8	16,2	11,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	35,9	0,1	1,1

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,7,9], pieczeń rzymska 80g[P,1,3,7], ziemniaki puree 200g[G,7], buraki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	106,4	5,1	3,6	14,1	2,9	0,1	1,2
Porcja	841,3	40,6	28,7	111,0	23,4	0,8	10,2

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], szynka wiśniowa 40g[1,6,7,9,10], ser twarogowy naturalny 40g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, sałata 30g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	180,7	6,7	9,6	17,8	1,2	0,7	6,1
Porcja	569,3	21,3	30,3	56,3	3,9	2,4	19,1

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: 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

II śniadanie: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	78,7	2,4	0,8	16,2	11,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	35,9	0,1	1,1

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,7,9], pieczeń rzymska 80g[P,1,3,7], ziemniaki puree 200g[G,7], buraki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	106,4	5,1	3,6	14,1	2,9	0,1	1,2
Porcja	841,3	40,6	28,7	111,0	23,4	0,8	10,2

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], szynka wieśniowa 40g[1,6,7,9,10], ser twarogowy naturalny 40g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, sałata 30g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	180,7	6,7	9,6	17,8	1,2	0,7	6,1
Porcja	569,3	21,3	30,3	56,3	3,9	2,4	19,1

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: 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.łf
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

II śniadanie: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piec,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	78,7	2,4	0,8	16,2	11,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	35,9	0,1	1,1

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,7,9], pieczeń rzymska 80g[P,1,3,7], ziemniaki puree 200g[G,7], buraki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	106,4	5,1	3,6	14,1	2,9	0,1	1,2
Porcja	841,3	40,6	28,7	111,0	23,4	0,8	10,2

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], szynka wiśniowa 40g[1,6,7,9,10], ser twarogowy naturalny 40g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, sałata 30g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	185,6	6,8	9,3	19,5	1,2	0,7	5,8
Porcja	603,2	22,2	30,3	63,4	4,0	2,5	19,1

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