

Jadłospis 02.07.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt.[G,1,6,7,9,10]
keczup 15g[9,10], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	198,3	6,1	12,4	16,2	1,6	0,8	5,5
Porcja	575,1	17,8	36,2	47,1	4,7	2,6	16,0

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
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,1,3,7,9], karkówka duszona w jarzynach 70g[D,9], ziemniaki puree 150g[G,7], fasolka szparagowa 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	102,7	5,1	4,5	11,4	2,2	0,1	1,3
Porcja	698,7	34,5	30,8	77,7	15,1	0,5	9,3

Podwieczorek: Kisiel z malinami 200g[G,1] biszkopty 15g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	152,7	1,7	0,9	36,4	20,6	0,06	0,2
Porcja	229,1	2,6	1,4	54,6	30,9	0,1	0,4

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], serek wiejski z zieleniną 60g[7], rzodkiewka 30g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	182,8	8,7	8,2	19,3	2,1	0,6	4,3
Porcja	502,9	24,0	22,6	53,1	5,7	1,8	12,0

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łf
100g	201,3	6,3	11,4	19,3	1,5	0,9	5,0
Porcja	644,4	20,3	36,7	61,8	4,8	2,9	16,1

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,1,3,7,9], karkówka duszona w jarzynach 70g[D,9], ziemniaki puree 200g[G,7], fasolka szparagowa 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	99,0	4,6	3,9	12,1	1,9	0,1	1,1
Porcja	772,5	36,0	31,0	94,5	15,5	0,5	9,3

Podwieczorek: Kisiel z malinami 200g[G,1] biszkopty 15g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	152,7	1,7	0,9	36,4	20,6	0,06	0,2
Porcja	229,1	2,6	1,4	54,6	30,9	0,1	0,4

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], serek wiejski z zieleńnią i pestkami dyni 90g[7], rzodkiewka 30g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	180,7	9,2	7,3	20,5	2,0	0,6	3,8
Porcja	605,6	30,9	24,5	68,8	6,8	2,3	12,9

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt[G,1,6,7,9,10], keczup 15g[9,10], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	205,5	6,4	11,1	20,8	1,4	0,9	4,8

Porcja	678,3	21,2	36,7	68,9	4,9	3,1	16,1
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

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,1,3,7,9], karkówka duszona w jarzynach 70g[D,9], ziemniaki puree 200g[G,7], sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	97,8	4,6	4,1	11,2	1,5	0,1	1,2
Porcja	743,3	35,0	31,2	85,6	11,4	0,5	9,5

Podwieczorek: Kisiel z malinami 200g[G,1] biszkopty 15g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	152,7	1,7	0,9	36,4	20,6	0,06	0,2
Porcja	229,1	2,6	1,4	54,6	30,9	0,1	0,4

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], serek wiejski z zieleńnią i pestkami dyni 90g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	196,8	10,0	8,0	22,1	2,1	0,7	4,1
Porcja	600,3	30,6	24,4	67,4	6,3	2,3	12,8

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

Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie