

Jadłospis 03.07.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], szynka konserwowa 30g[1,6,7,9], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	122,4	5,1	4,7	15,6	2,1	0,4	2,7
Porcja	477,5	19,9	18,6	61,0	8,1	1,7	10,8

II śniadanie: Koktajl truskawkowy z otrębami 200g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	99,2	2,5	1,2	20,8	14,5	0,05	0,5
Porcja	198,4	5,1	2,4	41,7	29,0	0,1	1,1

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami 300g[G,1,3,9], dorsz smażony 70g[S,1,3,4], ziemniaki puree 150g[7], surówka z czerwonej kapusty 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	88,2	4,6	3,1	11,1	2,1	0,1	0,3
Porcja	600,3	31,7	21,7	75,2	14,0	0,8	2,4

Podwieczorek: 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

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 30g[7], masło 15g[7], sałata 30g, ogórek 80g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	109,1	4,6	5,1	11,4	3,5	0,3	3,1
Porcja	518,4	22,1	24,5	54,5	16,7	1,8	14,9

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łf
100g	133,2	6,0	4,3	18,4	1,8	0,5	2,4
Porcja	599,5	27,1	19,6	82,8	8,3	2,6	11,0

II śniadanie: Koktajl truskawkowy z otrębami 250g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	94,9	2,4	1,1	19,8	12,9	0,04	0,5
Porcja	237,3	6,0	2,9	49,7	32,4	0,1	1,4

Obiad: Zupa brokułowa z grzankami 350g[G,1,3,9], dorsz smażony 90g[S,1,3,4], ziemniaki puree 200g[7], surówka z czerwonej kapusty 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	97,2	4,6	4,0	11,3	1,8	0,1	0,4
Porcja	778,2	37,5	32,3	90,6	15,1	1,0	3,3

Podwieczorek: Galaretka owocowa na biszkoptach 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

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

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], sałata 30g, ogórek 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	124,1	5,7	5,6	13,1	3,2	0,4	3,3
Porcja	651,3	30,2	29,5	69,1	16,8	2,6	17,8

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], szynka konserwowa 50g[1,6,7,9], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	133,2	6,0	4,3	18,4	1,8	0,5	2,4

Porcja	599,5	27,1	19,6	82,8	8,3	2,6	11,0
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

II śniadanie: Koktajl truskawkowy z otrębami 250g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	94,9	2,4	1,1	19,8	12,9	0,04	0,5
Porcja	237,3	6,0	2,9	49,7	32,4	0,1	1,4

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g[G,1,7,9], dorsz z sosem koperkowym 90g[P,1,4,7], ziemniaki puree 200g[G,7], marchew mini gotowana 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	98,2	4,3	3,2	13,7	2,1	0,2	0,5
Porcja	786,1	34,7	25,7	109,8	17,3	1,6	4,2

Podwieczorek: Galaretka 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

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], sałata 30g, ogórek 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	128,1	5,8	5,5	14,2	3,1	0,5	3,3
Porcja	685,1	31,1	29,6	76,2	16,9	2,7	17,8

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

Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie