

Jadłospis 22.07.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku z rodzynkami 200g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica drobiowa 30g[1,6,7,9], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	127,4	5,1	4,7	16,9	3,9	0,3	2,7
Porcja	516,1	20,9	19,2	68,5	15,8	1,5	11,0

II śniadanie: Wafle z masą owocową 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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: Barszcz czerwony z ziemniakami 300g[G,7,9], makaron z jabłkami i cynamonem 200g[G,P,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	115,5	1,8	1,4	24,6	6,1	0,03	0,3
Porcja	589,4	9,3	7,3	125,8	30,9	0,2	1,6

Podwieczorek: Budyń jaglano-truskawkowy 200ml [1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	103,6	3,6	1,6	19,3	8,1	0,05	0,7
Porcja	207,3	7,3	3,3	38,6	16,1	0,1	1,4

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 30g[7], sałatka z pomidorem i nasionami słonecznika 60g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	292,8	9,1	19,3	22,3	1,2	0,7	7,4
Porcja	541,8	16,8	35,8	41,4	2,4	1,3	13,8

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.tł
100g	138,5	6,1	4,4	19,4	3,4	0,4	2,4
Porcja	644,3	28,6	20,5	90,4	16,0	2,3	11,4

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: Barszcz czerwony z ziemniakami 350g[G,1,7,9], makaron z jabłkami i cynamonem 200g[G,P,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	144,1	2,1	3,5	26,7	6,7	0,1	0,8
Porcja	807,4	12,3	20,1	149,7	37,9	0,5	4,5

Podwieczorek: Budyń jaglano-truskawkowy 250ml [1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	93,4	3,3	1,5	17,2	8,1	0,04	0,6
Porcja	233,6	8,3	3,9	43,2	20,2	0,1	1,6

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], ser żółty 50g[7], sałatka z pomidorem i nasionami słonecznika 60g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	286,8	10,4	17,4	23,8	1,1	0,8	7,1
Porcja	674,1	24,5	41,0	56,1	2,6	2,0	16,7

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku z rodzynkami 200g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica drobiowa 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	138,5	6,1	4,4	19,4	3,4	0,4	2,4

Porcja	644,3	28,6	20,5	90,4	16,0	2,3	11,4
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

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: Barszcz czerwony z ziemniakami 350g[G,1,7,9], makaron z jabłkami i cynamonem 200g[G,P,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	144,1	2,1	3,5	26,7	6,7	0,1	0,8
Porcja	807,4	12,3	20,1	149,7	37,9	0,5	4,5

Podwieczorek: Budyń jaglano-truskawkowy 250ml [1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	93,4	3,3	1,5	17,2	8,1	0,04	0,6
Porcja	233,6	8,3	3,9	43,2	20,2	0,1	1,6

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 50g[7], sałatka z pomidorem i nasionami słonecznika 60g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	288,9	10,3	16,7	25,7	1,1	0,8	6,8
Porcja	708,0	25,4	41,0	63,2	2,7	2,1	16,8

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