

Jadłospis 24.07.2020

Dieta Mamy – I trymestr

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	135,1	4,3	6,3	15,6	2,6	0,5	3,8
Porcja	547,2	17,5	25,9	63,5	10,7	2,3	15,7

II śniadanie: Kisiel z malinami 200g[G,1] biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	104,2	1,3	0,8	24,2	13,1	0,04	0,2
Porcja	229,3	3,0	1,8	53,4	29,0	0,1	0,5

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem 300g[G,1,3,7,9], risotto z sosem koperkowym 150g[G,1,7,9], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	99,6	3,8	3,1	15,1	2,3	0,1	0,7
Porcja	608,1	23,5	19,0	92,6	14,3	0,7	4,5

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe 40g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	524,5	12,2	14,0	89,7	31,2	1,7	2,0
Porcja	209,8	4,9	5,6	35,9	12,5	0,7	0,8

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], twaróg z zieleniną i rzodkiewką 70g[7], masło 15g[7], papryka czerwona 80g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	108,1	5,3	4,3	12,5	4,5	0,2	2,6
Porcja	524,1	25,9	20,9	60,9	21,9	1,1	12,7

Dieta Mamy – II trymestr

	(kcal)			ogółem			kw.łf
100g	146,5	4,4	5,6	20,3	5,8	0,5	3,3
Porcja	696,3	21,0	26,6	96,5	27,8	2,8	15,8

II śniadanie: Kisiel z malinami 200g[G,1] biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	104,2	1,3	0,8	24,2	13,1	0,04	0,2
Porcja	229,3	3,0	1,8	53,4	29,0	0,1	0,5

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], risotto z sosem koperkowym 200g[G,1,7,9], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	109,3	4,1	3,1	17,2	2,1	0,1	0,8
Porcja	776,5	29,4	22,3	122,4	15,6	0,8	6,1

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe 60g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	389,5	9,0	11,5	64,3	22,6	1,1	1,5
Porcja	233,7	5,4	6,9	38,6	13,6	0,7	0,9

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], twaróg z rzodkiewką i zieleniną 90g[7], masło 15g[7], papryka czerwona 80g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	122,0	6,7	4,3	14,5	4,4	0,2	2,6
Porcja	652,7	36,3	23,5	77,7	23,8	1,5	14,0

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 200g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony 30g[7], dżem wiśniowy 30g, masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	146,5	4,4	5,6	20,3	5,8	0,5	3,3

Porcja	696,3	21,0	26,6	96,5	27,8	2,8	15,8
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

II śniadanie: Kisiel z malinami 200g[G,1] biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	104,2	1,3	0,8	24,2	13,1	0,04	0,2
Porcja	229,3	3,0	1,8	53,4	29,0	0,1	0,5

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], risotto z sosem koperkowym 200g[G,1,7,9], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	109,3	4,1	3,1	17,2	2,1	0,1	0,8
Porcja	776,5	29,4	22,3	122,4	15,6	0,8	6,1

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe 60g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	389,5	9,0	11,5	64,3	22,6	1,1	1,5
Porcja	233,7	5,4	6,9	38,6	13,6	0,7	0,9

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], twaróg z zieleciną 90g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	122,7	6,7	4,2	14,8	4,0	0,3	2,5
Porcja	669,2	36,6	23,3	81,1	22,0	1,7	14,0

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