

Jadłospis 18.08.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], pasta jajeczna z zieleniną 60g[3,7], masło 15g[7], ogórek 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	120,3	5,6	5,8	11,7	3,6	0,3	2,9
Porcja	571,6	26,9	27,6	55,7	17,5	1,5	14,1

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: Rosół z makaronem 300g[G,1,3,9], kurczak pieczony 80g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 150g[G] surówka z buraka i jabłka 150g[G,7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	88,5	4,3	2,7	12,5	3,6	0,1	0,6
Porcja	690,6	33,7	21,1	98,2	28,2	0,7	5,3

Podwieczorek: 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

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], ser żółty 30g[7], masło 15g[7], sałata 30g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	184,3	6,7	7,9	22,6	3,1	0,7	4,7
Porcja	488,6	18,0	21,0	60,1	8,1	1,9	12,7

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.tł
100g	127,4	6,1	5,7	13,4	3,3	0,3	2,8
Porcja	668,9	31,8	30,1	70,4	17,6	1,9	14,8

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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: Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], kurczak pieczony 100g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 200g[G], surówka z buraka i jabłka 150g[G,7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	98,6	4,5	3,2	13,7	3,2	0,1	0,7
Porcja	887,4	40,8	28,9	123,5	29,2	0,8	6,4

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

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

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], sałata 30g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	193,7	8,2	8,9	21,1	2,8	0,8	5,4
Porcja	552,3	23,6	25,6	60,1	8,1	2,3	15,4

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta jajeczna z zieloną 80g[3,7], masło 15g[7], ogórek 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	131,3	6,1	5,6	14,5	3,3	0,3	2,7

Porcja	702,8	32,8	30,1	77,6	17,7	2,0	14,8
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

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: Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], kurczak pieczony 100g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 200g[G], surówka z buraka i jabłka 150g[G,7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	98,6	4,5	3,2	13,7	3,2	0,1	0,7
Porcja	887,4	40,8	28,9	123,5	29,2	0,8	6,4

Podwieczorek: Jabłko pieczone z twarogiem 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

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], sałata 30g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	198,6	8,3	8,7	22,7	2,7	0,8	5,2
Porcja	586,1	24,5	25,7	67,2	8,2	2,5	15,5

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