

Jadłospis 20.08.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	182,0	7,8	6,0	24,9	2,5	0,7	3,5
Porcja	482,4	20,8	16,0	66,2	6,8	2,1	9,4

II śniadanie: Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	77,8	2,6	1,1	14,5	12,1	0,06	0,6
Porcja	225,8	7,8	3,4	42,2	35,3	0,2	2,0

Obiad: Koperkowa z ryżem 300g[G,9], kotlet schabowy 70g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G], bukiet jarzyn 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	94,0	5,7	2,5	13,1	1,7	0,1	0,4
Porcja	639,4	39,4	17,2	89,3	12,2	0,7	3,2

Podwieczorek: 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

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica drobiowa 30g[1,6,7,9], sałatka z pomidorem i nasionami słonecznika 50g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	270,7	8,6	16,5	23,6	1,2	0,7	5,7
Porcja	473,8	15,2	28,9	41,4	2,1	1,3	10,0

Dieta Mamy – II trymestr

							kw.łł
100g	186,7	9,4	7,1	22,1	2,5	0,9	4,2
Porcja	569,6	28,8	21,6	67,7	7,7	2,9	13,0

II śniadanie: Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	77,8	2,6	1,1	14,5	12,1	0,06	0,6
Porcja	225,8	7,8	3,4	42,2	35,3	0,2	2,0

Obiad: Koperkowa z ryżem 350g[G,9], kotlet schabowy 90g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G], bukiet jarzyn 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	92,2	5,7	2,2	13,2	1,5	0,1	0,4
Porcja	738,1	45,7	18,2	105,9	12,6	0,7	3,5

Podwieczorek: 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

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], polędwica drobiowa 50g[1,6,7,9], sałatka z pomidorem i nasionami słonecznika 60g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	246,4	9,4	13,2	24,0	1,1	0,8	4,4
Porcja	579,1	22,3	31,2	56,5	2,5	1,9	10,5

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], ser kremowy naturalny 40g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	186,7	9,4	7,1	22,1	2,5	0,9	4,2

Porcja	569,6	28,8	21,6	67,7	7,7	2,9	13,0
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

II śniadanie: Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	77,8	2,6	1,1	14,5	12,1	0,06	0,6
Porcja	225,8	7,8	3,4	42,2	35,3	0,2	2,0

Obiad: Koperkowa z ryżem 350g[G,9], schab duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G], buraki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	92,8	5,3	0,1	13,6	2,8	0,1	0,5
Porcja	733,2	42,2	1,1	108,0	22,4	0,8	4,1

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

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

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica drobiowa 50g[1,6,7,9], sałatka z pomidorem i nasionami słonecznika 60g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	251,1	9,5	12,7	26,1	1,1	0,8	4,3
Porcja	615,3	23,4	31,3	64,0	2,6	2,1	10,6

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