

Jadłospis 23.08.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 30g[7], masło 15g[7], sałata 15g, papryka czerwona 80g, kakao 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	120,2	5,1	5,6	12,9	4,1	0,3	3,3
Porcja	553,0	23,3	25,8	59,5	19,0	1,7	15,6

II śniadanie: Koktajl malinowy 200g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	94,6	3,3	1,4	18,2	11,3	0,1	0,6
Porcja	189,3	6,7	2,9	36,5	22,6	0,2	1,3

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300g[G,1,3,7,9], filet drobiowy 70g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G], kalafior 150g[G,1,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml[G]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	98,7	5,7	3,1	12,7	1,6	0,1	0,8
Porcja	671,8	38,8	21,1	86,8	11,5	0,7	5,8

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], polędwica górska 30g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	176,0	7,8	7,6	19,5	2,5	0,6	4,0
Porcja	466,5	20,7	20,4	51,7	6,8	1,8	10,6

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], sałata 15g, papryka czerwona 80g, kakao 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	134,4	6,1	6,1	14,5	3,7	0,4	3,6
Porcja	685,9	31,4	30,9	74,1	19,1	2,5	18,5

II śniadanie: Koktajl malinowy 250g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	93,0	4,4	2,0	16,6	6,4	0,1	0,8
Porcja	232,6	11,1	5,0	41,6	16,1	0,3	2,1

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], filet drobiowy 90g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G], kalafior 150g[G,1,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml[G]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	96,1	5,6	2,7	12,9	1,5	0,1	0,7
Porcja	769,0	45,4	21,7	103,3	12,0	0,7	5,9

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica góralska 50g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	176,7	8,5	6,8	21,1	2,1	0,7	3,4
Porcja	556,9	27,0	21,5	66,4	6,8	2,5	11,0

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], sałata 15g, papryka czerwona 80g, kakao 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone
--	-------------------------	--------	---------	-------------	--------	-----	----------

							kw.ł
100g	134,4	6,1	6,1	14,5	3,7	0,4	3,6
Porcja	685,9	31,4	30,9	74,1	19,1	2,5	18,5

II śniadanie: Koktajl malinowy 250g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	93,0	4,4	2,0	16,6	6,4	0,1	0,8
Porcja	232,6	11,1	5,0	41,6	16,1	0,3	2,1

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], filet drobiowy 90g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G], kalafior 150g[G,1,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml[G]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	96,1	5,6	2,7	12,9	1,5	0,1	0,7
Porcja	769,0	45,4	21,7	103,3	12,0	0,7	5,9

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica góralska 50g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	176,7	8,5	6,8	21,1	2,1	0,7	3,4
Porcja	556,9	27,0	21,5	66,4	6,8	2,5	11,0

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], sałata 15g, pomidor 80g, kakao 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	136,1	6,1	5,9	15,1	3,4	0,5	3,5
Porcja	707,8	32,0	30,7	78,8	17,8	2,7	18,5

II śniadanie: Koktajl malinowy 250g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	93,0	4,4	2,0	16,6	6,4	0,1	0,8
Porcja	232,6	11,1	5,0	41,6	16,1	0,3	2,1

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], filet drobiowy duszony w jarzynach 90g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G], surówka z buraka i jabłka 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml[G]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	86,9	5,1	1,9	12,9	3,4	0,1	0,3
Porcja	695,7	41,5	15,7	103,9	27,5	0,7	2,6

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica góralska 50g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	176,7	8,5	6,8	21,1	2,1	0,7	3,4
Porcja	556,9	27,0	21,5	66,4	6,8	2,5	11,0

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