

Jadłospis 24.08.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną 60g[7], rzodkiewka 30g, pomidor 80g, kawa z mlekiem 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	104,6	5,4	4,2	11,7	4,1	0,2	2,5
Porcja	528,3	27,6	21,3	59,2	21,1	1,2	13,0

II śniadanie: Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 20g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	85,3	0,6	0,5	19,7	12,9	0,03	0,1
Porcja	226,1	1,6	1,5	52,3	34,4	0,1	0,4

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g[G,7,9], risotto z sosem pomidorowym 160g[G,1,7,9] surówka z kapusty pekińskiej 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	111,3	4,7	3,1	17,1	2,4	0,1	0,7
Porcja	690,4	29,3	19,8	105,9	15,3	0,6	4,9

Podwieczorek: Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	136,9	4,9	2,2	25,1	10,9	0,1	1,1
Porcja	232,8	8,4	3,8	42,6	18,6	0,2	1,9

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], kurczak gotowany 30g[1,6,7,9], sałatka jarzynowa 100g[7,9], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	219,1	6,8	9,6	28,4	5,1	0,8	2,3
Porcja	492,9	15,4	21,7	64,0	11,4	1,9	9,5

Dieta Mamy – II trymestr

	(kcal)			ogółem			kw.łf
100g	113,3	6,3	4,1	13,3	3,9	0,2	2,4
Porcja	640,7	36,0	23,3	75,3	22,4	1,5	14,0

II śniadanie: Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 20g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	85,3	0,6	0,5	19,7	12,9	0,03	0,1
Porcja	226,1	1,6	1,5	52,3	34,4	0,1	0,4

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350g[G,7,9], risotto z sosem pomidorowym 200g[G,1,7,9] surówka z kapusty pekińskiej 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	118,9	4,6	3,8	17,3	2,2	0,1	0,9
Porcja	844,2	33,3	27,6	123,0	16,1	0,6	6,8

Podwieczorek: Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	136,9	4,9	2,2	25,1	10,9	0,1	1,1
Porcja	232,8	8,4	3,8	42,6	18,6	0,2	1,9

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], sałatka jarzynowa 100g[7,9], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	255,7	8,8	9,1	29,6	5,4	0,8	3,7
Porcja	620,7	24,4	25,0	81,4	15,0	2,3	10,2

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną 90g[7], pomidor 80g, kawa z mlekiem 250ml[G,1,7]

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

II śniadanie: Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 20g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	85,3	0,6	0,5	19,7	12,9	0,03	0,1
Porcja	226,1	1,6	1,5	52,3	34,4	0,1	0,4

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą manną 350g[G,1,7], risotto z sosem pomidorowym 200g[G,1,7,9] sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	117,3	4,7	3,3	17,7	1,7	0,1	0,9
Porcja	809,4	33,1	23,4	122,3	12,2	0,5	6,7

Podwieczorek: Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	136,9	4,9	2,2	25,1	10,9	0,1	1,1
Porcja	232,8	8,4	3,8	42,6	18,6	0,2	1,9

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], sałatka jarzynowa 100g[7,9], herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	234,3	8,3	8,7	33,1	5,3	1,0	3,5
Porcja	667,9	23,7	24,9	94,2	15,2	2,9	10,1

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