Jadłospis 28.09.2020

Dieta Mamy – I trymestr

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	132,8	4,2	6,1	15,6	2,6	0,5	3,7
Porcja	538,1	17,1	25,1	63,5	10,7	2,3	15,2

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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: Krupnik z ziemniakami 300g[G,1,9], filet z kurczaka w sosie pomidorowym 80g[D,1,7,9], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], surówka z kapusty pekińskiej 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	96,1	5,2	2,2	14,6	2,0	0,1	0,3
Porcja	663,6	36,4	15,2	101,1	13,8	0,5	2,7

Podwieczorek: Kefir 200g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	69,3	2,4	1,2	12,4	10,3	0,1	0,7
Porcja	235,8	8,2	4,4	42,3	35,1	0,2	2,5

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], pasztet pieczony 55g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	176,5	5,9	8,0	21,0	3,0	0,6	4,1
Porcja	476,7	16,0	21,6	56,7	8,2	1,8	11,0

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 200g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser topiony 50g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	150,9	4,9	6,6	18,3	2,3	0,6	3,9
Porcja	701,7	23,2	31,1	85,4	11,1	3,2	18,5

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], filet z kurczaka w sosie pomidorowym 100g[D,1,7,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z kapusty pekińskiej 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	97,9	5,3	1,9	15,5	1,8	0,1	0,3
Porcja	793,7	43,5	15,8	126,0	14,6	0,5	2,8

Podwieczorek: Kefir 200g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	69,3	2,4	1,2	12,4	10,3	0,1	0,7
Porcja	235,8	8,2	4,4	42,3	35,1	0,2	2,5

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 70g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	183,6	6,5	7,6	22,9	2,6	0,7	3,7
Porcja	578,4	20,6	24,2	72,4	8,3	2,3	11,8

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 200g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser topiony 50g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone

							kw.tł
100g	150,9	4,9	6,6	18,3	2,3	0,6	3,9
Porcja	701,7	23,2	31,1	85,4	11,1	3,2	18,5

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], filet z kurczaka w sosie pomidorowym 100g[D,1,7,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z kapusty pekińskiej 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	97,9	5,3	1,9	15,5	1,8	0,1	0,3
Porcja	793,7	43,5	15,8	126,0	14,6	0,5	2,8

Podwieczorek: Kefir 200g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	69,3	2,4	1,2	12,4	10,3	0,1	0,7
Porcja	235,8	8,2	4,4	42,3	35,1	0,2	2,5

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 70g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	183,6	6,5	7,6	22,9	2,6	0,7	3,7
Porcja	578,4	20,6	24,2	72,4	8,3	2,3	11,8

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 200g[G,7], bułka wrocławska 100g[1,3,7], masło 15g[7], ser topiony 50g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	158,2	4,8	7,4	18,4	2,7	0,6	4,2
Porcja	720,0	21,9	33,9	84,0	12,5	2,9	19,3

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], filet z kurczaka w sosie pomidorowym 100g[D,1,7,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], mizeria z jogurtem 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	99,3	5,4	2,0	15,5	1,8	0,1	0,3
Porcja	804,8	44,1	16,3	126,1	15,0	0,5	3,1

Podwieczorek: Kefir 200g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	69,3	2,4	1,2	12,4	10,3	0,1	0,7
Porcja	235,8	8,2	4,4	42,3	35,1	0,2	2,5

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 70g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	183,6	6,5	7,6	22,9	2,6	0,7	3,7
Porcja	578,4	20,6	24,2	72,4	8,3	2,3	11,8

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