

## Jadłospis 22.02.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	182,4	6,0	8,3	21,6	3,0	0,6	4,2
Porcja	474,3	15,8	21,6	56,3	8	1,8	11

**II śniadanie:** Budyń waniliowy 170g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	111,1	2,8	1,6	21,3	13,5	0,1	0,9
Porcja	205,6	5,2	3	39,5	25,1	0,2	1,8

**Obiad:** : Zupa jarzynowa z kasza jaglaną 300g[G,1,7,9], kotlet duszony 80g[D,1], ziemniaki puree z koperkiem 150g[G,7], surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot z wiśni i jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	87,8	5,1	2,6	11,5	3,3	0,05	0,5
Porcja	618,5	36,3	18,5	81,5	23,4	0,4	4,2

**Podwieczorek:** Placuszki z jabłkami 120g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	135,9	4,7	3,5	21,8	8,9	0,5	0,9
Porcja	190,3	6,7	4,9	30,6	12,5	0,7	1,3

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta z makreli z zieleniną 50g[4,7], masło 15g[7], ogórek kiszony 60g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	178,6	8,0	6,4	22,8	2,7	0,8	3,3



							kw.tł
100g	174,9	8,8	6,4	21,1	2,7	0,7	3,2
Porcja	580,7	29,3	21,4	70,2	9	2,5	10,7

### **Dieta Mamy – III trymestr**

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	188,8	6,6	7,9	23,6	2,6	0,7	3,8
Porcja	575,9	20,4	24,2	72	8,1	2,3	11,8

**II śniadanie:** Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	109,2	2,8	1,6	20,8	13	0,08	0,9
Porcja	267,6	6,9	4,0	51	31,9	0,2	2,4

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kasza jaglaną 350g[G,1,7,9], kotlet duszony 100g[D,1], ziemniaki puree z koperkiem 200g[G,7], surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot z wiśni i jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	98,2	5,4	3,1	12,7	2,9	0,06	0,6
Porcja	779,8	43,5	24,7	101,1	23,8	0,5	5,0

**Podwieczorek:** Placuszki z jabłkami 150g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	136	4,7	3,5	21,8	8,9	0,5	0,8
Porcja	232,6	8,2	6	37,4	15,3	0,9	1,5

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta z makreli z zieleniną 80g[4,7], masło 15g[7], ogórek kiszony 60g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	174,9	8,8	6,4	21,1	2,7	0,7	3,2
Porcja	580,7	29,3	21,4	70,2	9	2,5	10,7

### Dieta Mamy – okres laktacji

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	188,8	6,6	7,9	23,6	2,6	0,7	3,8
Porcja	575,9	20,4	24,2	72	8,1	2,3	11,8

**II śniadanie:** Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	109,2	2,8	1,6	20,8	13	0,08	0,9
Porcja	267,6	6,9	4,0	51	31,9	0,2	2,4

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kasza jaglaną 350g[G,1,7,9], kotlet duszony 100g[D,1], ziemniaki puree z koperkiem 200g[G,7], mizeria z jogurtem 150g[7], kompot z wiśni i jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	96,4	5,3	3,0	12,3	2,9	0,06	0,6
Porcja	785,4	43,6	25	100,8	23,9	0,5	5,2

**Podwieczorek:** Placuszki z jabłkami 2 sztuki[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	136	4,7	3,5	21,8	8,9	0,5	0,8
Porcja	232,6	8,2	6	37,4	15,3	0,9	1,5

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta z makreli z zieleniną 80g[4,7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	166,1	8,3	6,0	20,2	2,8	0,3	3
Porcja	584,7	29,3	21,4	71,4	10,2	1,4	10,8