

## Jadłospis 28.02.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Płatki kukurydziane na mleku 200g[7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], jajko got.1 szt.[3], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	131,2	5,1	5,6	15,7	2,8	0,4	3,0
Porcja	538,2	21,0	23,1	64,4	11,8	1,8	12,3

**II śniadanie:** Galaretka owocowa z biszkoptami 1szt.[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	138,6	2,5	1,5	29,2	16,7	0,07	0,5
Porcja	194,1	3,5	2,2	40,9	23,5	0,1	0,7

**Obiad:** Żurek z ziemniakami 300g[1,3,7,9], dorsz smażony 80g[S,1,4], ziemniaki puree 150g[G,7], surówka z kiszanej kapusty z zieleniną 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	79,7	4,2	2,0	11,8	1,0	0,2	0,3
Porcja (712)	568,1	30,2	14,4	84,2	7,3	1,5	2,3

**Podwieczorek:** Mus jabłkowy z płatkami owsianymi i rodzynkami 150g [1]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	113,8	2,1	1,4	24,6	12,8	0	0,2
Porcja	192,4	3,7	2,4	41,6	21,7	0	0,4

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], serek wiejski z tartą rzodkiewką i zieleniną 70g[7], papryka czerwona 75g, pestki dyni 5g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	146,5	6,8	6,4	16,2	4,0	0,5	3,6





							kw.tł
100g	157,9	7,3	6,5	18,5	3,7	0,6	3,4
Porcja	584,4	27,2	24,2	68,6	13,7	2,3	12,6

### **Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Płatki kukurydziane na mleku 250g[7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], jajko got.1 szt.[3], dżem wiśniowy 25g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	135,9	5,0	4,7	18,9	5,4	0,4	2,5
Porcja	700	25,9	24,5	97,4	28	2,3	12,9

**II śniadanie:** Galaretka owocowa z biszkoptami 1szt.[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	140,6	2,5	1,6	29,5	16,6	0,06	0,5
Porcja	225,1	4,1	2,6	47,2	26,7	0,1	0,9

**Obiad:** Żurek z ziemniakami 350g[1,3,7,9], dorsz duszony w jarzynach 100g[D,1,4], ziemniaki puree 200g[G,7], sałata zielona z jogurtem naturalnym 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	77,9	4,3	2,2	10,8	1,3	0,07	0,3
Porcja	686	38	19,4	95,1	11,5	0,7	3,0

**Podwieczorek:** Mus jabłkowy z płatkami owsianymi i rodzynkami 180g [1]

Śniadanie	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	119,8	2,2	1,4	25,8	10,7	0	0,2
Porcja	233,7	4,4	2,8	50,4	21	0	0,5

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], serek wiejski z pietruszką zieloną 100g[7], ogórek 80g, pestki dyni 10g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	171,4	7,8	6,8	20,5	3,1	0,7	3,5
Porcja	600,1	27,4	23,8	71,8	10,9	2,5	12,5