

## Jadłospis 28.02.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser kremowy zielony 40g[7], polędwica sopocka 30g[1,6,9,10], pomidor 80g, sałata 15g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	193,4	6,6	11,1	17,4	3,2	0,6	7,1
Porcja	512,6	17,5	29,6	46,3	8,7	1,7	19,0

**II śniadanie:** Jogurt naturalny 150g[7], mandarynki 2 szt, biszkopty 15g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	69,4	2,8	1,4	11,5	8,6	0,1	0,7
Porcja	204,8	8,5	4,4	34,1	25,4	0,3	2,2

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300g[G,1,7,9], wołowina duszona w jarzynach 70g[D,1,9], ziemniaki puree z koperkiem 150g[7], bukiet jarzyn 150g, herbata 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	93,6	5,4	3,1	11,7	1,6	0,9	0,08
Porcja	576,6	33,7	19,5	72,1	9,9	6,0	0,5

**Podwieczorek:** Placuszki z malinami 90g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	176,5	6,1	5,3	26,7	6,3	1	1,1
Porcja	211,7	7,4	6,4	32,1	7,6	1,3	1,4

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 60g[7,9], ogórek 80g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	156,8	6,8	8,0	15,2	2,8	0,3	3,3
Porcja	509,6	22,4	26,1	49,4	9,4	1,1	10,9

### Dieta Mamy – II trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], ser kremowy ziołowy 40g[7], polędwica sopocka 45g[1,6,9,10], pomidor 80g, sałata 15g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	193,7	7,4	9,9	19,6	2,8	0,7	6,2
Porcja	600,7	23,2	30,7	61	8,8	2,3	19,3

**II śniadanie:** Jogurt naturalny 150g[7], mandarynki 2 szt, biszkopty 25g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	79,4	3,0	1,7	13,4	9,1	0,09	0,7
Porcja	242,3	9,3	5,2	40,9	27,9	0,3	2,4

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], wołowina duszona w jarzynach 90g[D,1,9], ziemniaki puree z koperkiem 200g[7], bukiet jarzyn 150g, herbata 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	101,4	5,6	3,5	12,5	1,4	0,07	1,0
Porcja	708,9	39,8	24,6	88	10,3	0,5	7,1

**Podwieczorek:** Placuszki z malinami 110g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	176,4	6,1	5,3	26,8	6,3	1,1	1,1
Porcja	248,8	8,7	7,5	37,8	8,9	1,6	1,6

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 80g[7,9], ogórek 80g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	162,8	7,6	7,6	17	2,5	0,3	3
Porcja	610,5	28,6	28,5	64	9,5	1,4	11,6

**Dieta Mamy – III trymestr****Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], ser kremowy ziołowy 40g[7], polędwica sopocka 45g[1,6,9,10], pomidor 80g, sałata 15g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	193,7	7,4	9,9	19,6	2,8	0,7	6,2
Porcja	600,7	23,2	30,7	61	8,8	2,3	19,3

**II śniadanie:** Jogurt naturalny 150g[7], mandarynki 2 szt, biszkopty 25g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	79,4	3,0	1,7	13,4	9,1	0,09	0,7
Porcja	242,3	9,3	5,2	40,9	27,9	0,3	2,4

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], wołowina duszona w jarzynach 90g[D,1,9], ziemniaki puree z koperkiem 200g[7], bukiet jarzyn 150g, herbata 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	101,4	5,6	3,5	12,5	1,4	0,07	1,0
Porcja	708,9	39,8	24,6	88	10,3	0,5	7,1

**Podwieczorek:** Placuszki z malinami 110g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	176,4	6,1	5,3	26,8	6,3	1,1	1,1
Porcja	248,8	8,7	7,5	37,8	8,9	1,6	1,6

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 80g[7,9], ogórek 80g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	162,8	7,6	7,6	17	2,5	0,3	3
Porcja	610,5	28,6	28,5	64	9,5	1,4	11,6

### **Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser kremowy ziołowy 40g[7], polędwica sopocka 45g[1,6,9,10], pomidor 80g, sałata 15g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	198,3	6,6	9,6	21,2	2,7	0,7	6,0
Porcja	634,6	24,1	30,8	68,1	8,9	2,4	19,3

**II śniadanie:** Jogurt naturalny 150g[7], mandarynki 2 szt, biszkopty 25g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	79,4	3,0	1,7	13,4	9,1	0,09	0,7
Porcja	242,3	9,3	5,2	40,9	27,9	0,3	2,4

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], wołowina duszona w jarzynach 90g[D,1,9], ziemniaki puree z koperkiem 200g[7], marchew mini 150g, herbata 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	100,9	5,1	3,4	12,7	1,9	0,1	1,0
Porcja	705,5	36,2	24,3	89,3	13,9	0,8	7,0

**Podwieczorek:** Placuszki z malinami 110g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	176,4	6,1	5,3	26,8	6,3	1,1	1,1
Porcja	248,8	8,7	7,5	37,8	8,9	1,6	1,6

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 80g[7,9], ogórek 80g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	167,3	7,6	7,4	18,4	2,4	0,4	3,0
Porcja	644,4	29,5	28,6	71,1	9,6	1,6	11,6

