

## Jadłospis 03.03.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie** Chleb pszenny 80g[1], pasta jajeczna z zieleniną 60g[3,7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	172,3	6,7	7,6	19,4	3,0	0,4	3,8
Porcja	487,8	19,2	21,6	55,8	8,7	1,3	11

**II śniadanie:** Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	74,2	2,6	0,9	14,7	10,8	0,03	0,3
Porcja	207,8	7,3	2,6	41,2	30,4	0,1	1,1

**Obiad:** Zupa pieczarkowa z makaronem 300g[G,1,3,7,9], gulasz wieprzowy 70g[S,D,1], kasza gryczana 100g[G,1], surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot z owoców mieszanych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	108,5	6,1	3,2	15,1	3,1	0,06	0,8
Porcja	636,2	36,3	19,0	88,8	18,2	0,4	5,0

**Podwieczorek:** Koktajl owocowy 200ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	73,4	1,8	0,8	15,4	10,7	0,03	0,4
Porcja	198,4	5,1	2,4	41,7	29	0,1	1,1

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasztet pieczony 70g[1,3,6,7,9], sałata 15g, ogórek kiszony 80g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	180,5	6,2	7,8	22,2	2,0	1,2	3,9





	(kcal)						
100g	179,5	6,4	7,5	22,2	1,8	1,1	3,6
Porcja	574,4	20,7	24,2	71,1	6,0	3,8	11,7

### Dieta Mamy – okres laktacji

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta jajeczna z zieleniną 80g[3,7], słonecznik nasiona 10g, masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	187,7	7,6	8,5	21,1	2,6	0,4	3,5
Porcja	643,9	26,3	29,2	72,7	9,0	1,7	12,2

**II śniadanie:** Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	78,7	2,4	0,8	16,2	11,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	35,9	0,1	1,1

**Obiad:** Zupa jarzynowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], gulasz wieprzowy 90g[S,D,1], kasza gryczana 140g[G,1], buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mieszanych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	139,7	7,4	3,9	20,2	4,4	0,1	1,0
Porcja	822,0	44,0	23,4	118,8	26,0	0,6	6,0

**Podwieczorek:** Koktajl owocowy 250ml [1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	79,4	2	0,9	16,9	10,7	0,02	0,4
Porcja	270,1	7	3,2	57,5	36,4	0,1	1,5

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	188,0	6,6	7,9	23,4	2,3	0,7	3,8
Porcja	573,5	20,3	24,1	71,4	7,1	2,3	11,7

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.