

## Jadłospis 09.03.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Płatki kukurydziane na mleku 200g[7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser biały 30g[7], masło 15g[7], papryka czerwona 75g, rzodkiewka 30g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	118,7	4,5	4,3	16,1	3,4	0,3	2,6
Porcja	510,7	19,7	18,9	69,5	14,7	1,6	11,3

**II śniadanie:** Kisiel z malinami 200g[1]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	145,7	1,1	0,2	37,3	24,4	0,06	0
Porcja	211,3	1,4	0,3	54,1	35,4	0,1	0

**Obiad:** Żurek z ziemniakami 300g[G,1,7,9], mielony duszony z ziemniakami 70g[D,1,3], kasza jęczmienna 100g[G,1], fasolka szparagowa 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	112,5	5,4	3,0	16,9	1,4	0,07	0,9
Porcja	606,9	29,5	16,7	91,1	7,8	0,4	5,0

**Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], sałata z pomidorem, jajkiem got., ogórkiem, pestkami dyni z sosem jogurtowo-koperkowym 90g [3,7], herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
--	------------------	--------	---------	-------------	--------	-----	----------------

	(kcal)						
100g	110,3	4,3	5,2	12,2	2,8	0,2	2,5
Porcja	480,1	18,8	22,8	53,2	12,2	1,1	11,3

### Dieta Mamy – II trymestr

**Śniadanie:** Płatki kukurydziane na mleku 250g[7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], miód 25g, ser biały 40g[7], masło 15g[7], papryka czerwona 75g, rzodkiewka 30g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	124,5	4,5	3,9	18,5	3,5	0,3	2,3
Porcja	647,7	23,7	20,4	96,4	18,3	1,9	12,2

**II śniadanie:** Kisiel z malinami 200g,[1] biszkopty 15g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	167,2	1,6	0,8	40,1	24,4	0,06	0,2
Porcja	267,6	2,6	1,4	64,3	39,1	0,1	0,4

**Obiad:** Żurek z ziemniakami 350g[G,1,7,9], mielony duszony z ziemniakami 80g[D,1,3], kasza jęczmienna 120g[G,1], fasolka szparagowa 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	116,4	5,7	3,0	17,6	1,3	0,07	0,9
Porcja	733,5	36	19,2	111,2	8,4	0,5	6,0

**Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], sałata z pomidorem, jajkiem got., ogórkiem, pestkami dyni z sosem jogurtowo-koperkowym 120g[3,7], herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	123,5	5,0	5,5	14,1	2,5	0,3	2,5
Porcja	599	24,4	27	68,8	12,3	1,5	12,2

### Dieta Mamy – III trymestr

**Śniadanie:** Płatki kukurydziane na mleku 250g[7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], miód 25g, ser biały 40g[7], masło 15g[7], papryka czerwona 75g, rzodkiewka 30g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	124,5	4,5	3,9	18,5	3,5	0,3	2,3
Porcja	647,7	23,7	20,4	96,4	18,3	1,9	12,2

**II śniadanie:** Kisiel z malinami 200g,[1] biszkopty 15g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	167,2	1,6	0,8	40,1	24,4	0,06	0,2
Porcja	267,6	2,6	1,4	64,3	39,1	0,1	0,4

**Obiad:** Żurek z ziemniakami 350g[G,1,7,9], mielony duszony z ziemniakami 80g[D,1,3], kasza jęczmienna 120g[G,1], fasolka szparagowa 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	116,4	5,7	3,0	17,6	1,3	0,07	0,9
Porcja	733,5	36	19,2	111,2	8,4	0,5	6,0

**Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5



100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], sałata z pomidorem, jajkiem got., ogórkiem, pestkami dyni z sosem jogurtowo-koperkowym 120g[3,7], herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	127,8	5,1	5,4	15,3	2,5	0,3	2,4
Porcja	632,8	25,3	27,1	75,9	12,5	1,7	12,3

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.