

## Jadłospis 15.03.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 30g[7], papryka czerwona 75g, sałata masłowa 15g, kakao 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	132,8	5,6	6,2	14,2	4,5	0,4	3,7
Porcja	551,4	23,3	25,8	59,2	18,8	1,7	15,6

**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 jarzynowa z makaronem 300ml[G,1,3,7,9], pulpet w sosie koperkowym 70g[G,1,3,7], kasza jęczmienna 100g[G,1], surówka z kapusty kiszonej 150g, kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	112,8	6,1	2,8	16,6	2,4	0,2	0,7
Porcja	574,4	31,5	14,6	84,9	12,6	1,3	3,8

**Podwieczorek:** Kasza manna na gęsto 100g [G,1,7], mus truskawkowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	77,2	2,9	1,3	13,7	6,0	0,07	0,6
Porcja	199,2	7,6	3,5	35,5	15,5	0,2	1,7

**Kolacja:** Chleb graham 60g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt.[G,1,6,7,9,10] keczup 15g[9,10], pomidor 80g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	196,8	5,9	12,6	15,7	3,3	0,8	5,6





							kw.tł
100g	204,4	6,2	11,2	20,5	3	0,8	4,9
Porcja	664,3	20,3	36,7	66,7	9,8	2,9	16,1

### Dieta Mamy – okres laktacji

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 40g[7], ogórek 80g, sałata masłowa 15g, kakao 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	143,3	6,1	6,1	16,6	3,5	0,5	3,6
Porcja	673,6	29	28,4	78,3	16,8	2,5	17,1

**II śniadanie:** Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piec,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 350ml[G,1,3,7,9], pulpet w sosie koperkowym 90g[G,1,3,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], marchew mini 150g[G], kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	130,2	6,5	3,3	2,5	3,3	0,1	0,8
Porcja	760,4	38,5	19,7	14,9	19,4	0,7	4,9

**Podwieczorek:** Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	81,6	2,9	1,3	14,9	6,5	0,07	0,6
Porcja	232,8	8,4	3,8	42,6	18,6	0,2	1,9

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt[G,1,6,7,9,10], keczup 15g[9,10], pomidor 80g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	208,4	6,3	10,9	22	2,9	0,9	4,8
Porcja	698,2	21,2	36,7	73,9	9,9	3,1	16,1

*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.Gorzycza 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki.*

*Sposób obróbki termicznej: P –parowanie, Piecz –pieczenie, G –gotowanie, D –duszenie, S –smażenie. smażenie*