

**Jadłospis 25.03.2020**

**Dieta Mamy – I trymestr**

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony 40g[7], polędwica drobiowa 30g[1,6,7,10], masło 15g[7], pomidor 80g, sałata 30g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	172	6,4	9,3	16,4	3,0	0,8	5,5
Porcja	481,6	18,0	26,1	46,0	8,4	2,3	15,4

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 40g[1,3,7], dżem wiśniowy 15g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	50,2	1,5	0,6	10,1	4,6	0,5	0,1
Porcja	193,3	5,9	2,4	39,2	17,8	2,1	0,6

**Obiad:** Kapuśniak z ziemniakami 300g[G,1,9], pierogi ruskie 8szt [G,1,3,7], drobno tarta marchewka z jabłkiem i olejem rzepakowym 150g, herbata 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	91,2	3,4	1,3	17,2	2,9	0,1	0,3
Porcja	690,7	26,2	10,2	130,7	22,7	0,8	2,3

**Podwieczorek:** Sałatka owocowa 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	80,8	1,5	1,4	16,50	12,9	0	0,2
Porcja	195,3	3,7	3,4	40	31,3	0	0,6

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], sałatka ryżowa 100g[1,6,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	198,5	6,3	7,2	28,1	3,5	0,6	3,6
Porcja	482,5	15,5	17,7	68,3	8,7	1,7	8,9

**Dieta Mamy – II trymestr**



							kw.łł
100g	175,2	7,1	8,4	18,6	2,6	0,9	4,8
Porcja	569,4	23,2	27,5	60,6	8,5	3,0	15,8

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem wiśniowy 30g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	60	1,6	0,7	12,2	6,4	0,5	0,17
Porcja	245,7	6,8	2,9	50,4	26,4	2,2	0,7

**Obiad:** Kapuśniak z ziemniakami 350g[G,1,9], pierogi ruskie 10szt [G,1,3,7], drobno tarta marchewka z jabłkiem i olejem rzepakowym 150g, herbata 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	97,3	3,7	1,3	18,4	2,8	0,09	0,3
Porcja	795,6	30,8	10,9	151,1	23,3	0,8	2,6

**Podwieczorek:** Sałatka owocowa 170g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	81,3	1,4	1,3	16,8	13,2	0	0,2
Porcja	231,8	4,2	3,8	48,1	37,7	0	0,7

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], sałatka ryżowa 100g[1,6,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	206,9	6,6	6,4	31,8	3,1	0,7	3,1
Porcja	585,7	18,9	18,3	90,1	8,9	2,2	9

### **Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony 40g[7], polędwica drobiowa 45g[1,6,7,10], masło 15g[7], pomidor 80g, sałata 30g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	180,1	7,1	8,2	20,2	2,5	0,9	4,7

Porcja	603,3	24,1	27,5	67,7	8,6	3,1	15,8
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem wiśniowy 30g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	60	1,6	0,7	12,2	6,4	0,5	0,17
Porcja	245,7	6,8	2,9	50,4	26,4	2,2	0,7

**Obiad:** Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g[G,1,9], pierogi ruskie 10szt [G,1,3,7], drobno tarta marchewka z jabłkiem i olejem rzepakowym 150g, herbata 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	102,8	4,0	1,4	19,4	2,5	0,07	0,3
Porcja	814,6	31,8	11,1	153,9	20,1	0,6	2,9

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
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], sałatka ryżowa 100g[1,6,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	226,1	7,2	7,1	34,5	2,9	0,8	3,5
Porcja	576,8	18,5	18,1	88,2	7,6	2,2	9,0

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, smażenie