

## Jadłospis 26.03.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** 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 sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	196,8	5,9	12,6	15,7	3,3	0,8	5,6
Porcja	561,1	16,9	36,1	45	9,6	2,5	16

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy zielony 30g[7], ogórek 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	158,3	8,0	5,0	21,0	1,7	0,8	2,6
Porcja	190	9,6	6,0	25,2	2,1	1,0	3,2

**Obiad:** Rosół z makaronem 300g[G,1,3,9], kurczak pieczony 90g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], sałata z jogurtem 150g[G], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	82,3	4,2	2,5	11,4	2,1	0,07	0,5
Porcja	573,1	29,9	17,7	79,4	14,9	0,5	4,0

**Podwieczorek:** Placuszki z banana na słodko 80g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	212,6	7	4,4	37	5,3	0,6	1
Porcja	191,4	6,3	4,0	33,3	4,8	0,6	0,9

**Kolacja:** Płatki kukurydziane na mleku 200g[7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 30g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, rzodkiewka 30g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	144,7	5,7	6,3	16,8	2,7	0,6	3,8
Porcja	542,9	21,4	23,9	63,2	10,4	2,3	14,4

### Dieta Mamy – II trymestr



	(kcal)			ogółem			kw.łf
100g	201,3	6,3	11,4	19,3	1,5	0,9	5,0
Porcja	644,4	20,3	36,7	61,8	4,8	2,9	16,1

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy paprykowy 30g[7], ogórek 50g, sok bobo frut 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	83,6	3,6	2,1	12,9	4,8	0,3	1,1
Porcja	242,5	10,6	6,2	37,6	14,0	1,0	3,2

**Obiad:** Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], kurczak pieczony 110g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], sałata z jogurtem 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	92,5	5,0	2,8	12,5	1,8	0,07	0,6
Porcja	729,5	39,5	22,3	98,8	14,8	0,6	5,3

**Podwieczorek:** Placuszki z banana na słodko 100g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	212,6	6,9	4,3	37,0	5,3	0,5	0,9
Porcja	256,2	8,4	5,3	44,6	6,4	0,8	1,2

**Kolacja:** Płatki kukurydziane na mleku 250g[7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 45g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, rzodkiewka 30g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	134,7	5,8	6,0	14,9	2,9	0,6	3,6
Porcja	640,0	28,0	28,5	71,1	13,8	2,9	17,1

### Dieta Mamy – okres laktacji

**Śniadanie:** 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 sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	205,5	6,4	11,1	20,8	1,4	0,9	4,8

Porcja	678,3	21,2	36,7	68,9	4,9	3,1	16,1
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy zielony 30g[7], ogórek 50g, sok bobo fruit 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	83,6	3,6	2,1	12,9	4,8	0,3	1,1
Porcja	242,5	10,6	6,2	37,6	14,0	1,0	3,2

**Obiad:** Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], kurczak pieczony 110g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], sałata z jogurtem 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	92,5	5,0	2,8	12,5	1,8	0,07	0,6
Porcja	729,5	39,5	22,3	98,8	14,8	0,6	5,3

**Podwieczorek:** Placuszki z banana na słodko 100g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	212,6	6,9	4,3	37,0	5,3	0,5	0,9
Porcja	256,2	8,4	5,3	44,6	6,4	0,8	1,2

**Kolacja:** Płatki kukurydziane na mleku 250g[7], chleb pszenny 80g[1], ser żółty 45g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	146,9	6,2	6,2	16,9	2,9	0,6	3,7
Porcja	668,5	28,6	28,5	76,9	13,4	3,0	17,1

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. 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