

## Jadłospis 28.03.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 200g[1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica sopocka 40g[1,6,9,10], pomidor 80g, sałata 30g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 121,8                   | 5,6    | 4,7     | 14,9               | 2,5   | 0,3 | 2,6            |
| Porcja | 505,7                   | 23,3   | 19,7    | 62,1               | 10,5  | 1,6 | 11,2           |

**II śniadanie:** Mus jabłkowy z płatkami owsianymi i rodzynkami 150g [1]

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 113,8                   | 2,1    | 1,4     | 24,6        | 12,8  | 0   | 0,2            |
| Porcja | 192,4                   | 3,7    | 2,4     | 41,6        | 21,7  | 0   | 0,4            |

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300g[G,1,7,9], makaron spaghetti po bolońsku 200g[1,3,7], kompot z jabłek 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 162,6                   | 7,5    | 4,8     | 25,0        | 4,1   | 0,2 | 1,7            |
| Porcja | 598,4                   | 27,9   | 17,8    | 92,1        | 15,1  | 0,7 | 6,3            |

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 30g[1,3,7], sałatka z mozzarellą, pomidorami i bazylią 70g[7]

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 150,6                   | 7,1    | 6,9     | 15,5        | 1,8   | 0,5 | 2,3            |
| Porcja | 204,9                   | 9,7    | 9,5     | 21,2        | 2,5   | 0,7 | 3,2            |

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 55g[7,9], ogórek kiszony 80g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g   | 156,3                   | 6,9    | 8,0     | 14,9        | 2,5    | 0,7 | 3,3            |
| Porcja | 508                     | 22,6   | 26,1    | 48,6        | 8,2    | 2,5 | 10,9           |

### Dieta Mamy – II trymestr



|        |       |      |      |      |      |     |       |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|-------|
|        |       |      |      |      |      |     | kw.łf |
| 100g   | 126,3 | 5,9  | 4,3  | 16,7 | 2,5  | 0,4 | 2,3   |
| Porcja | 650,6 | 30,8 | 22,3 | 86,1 | 13,2 | 2,2 | 12,2  |

**II śniadanie:** Mus jabłkowy z płatkami owsianymi i rodzynkami 180g [1]

| Śniadanie | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|-----------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g      | 119,8                   | 2,2    | 1,4     | 25,8        | 10,7  | 0   | 0,2            |
| Porcja    | 233,7                   | 4,4    | 2,8     | 50,4        | 21    | 0   | 0,5            |

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], makaron spaghetti po bolońsku 250[1,3,7], kompot z jabłek 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 174,6                   | 8,7    | 5,3     | 25,7        | 3,6   | 0,2 | 2,1            |
| Porcja | 729,9                   | 36,5   | 22,3    | 107,6       | 15,1  | 1,0 | 8,6            |

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 30g[1,3,7], sałatka z mozzarellą, pomidorami i bazylią 90g[7]

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 152,3                   | 8      | 7,7     | 13,2        | 1,7   | 0,5 | 2,8            |
| Porcja | 254,5                   | 13,5   | 12,9    | 22,1        | 3     | 1   | 4,8            |

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 70g[7,9], ogórek kiszony 80g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g   | 162,3                   | 7,6    | 7,6     | 16,8        | 2,2    | 0,7 | 3,0            |
| Porcja | 608,9                   | 28,8   | 28,5    | 63,2        | 8,3    | 2,9 | 11,5           |

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 250g[1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica sopocka 50g[1,6,9,10], pomidor 80g, sałata 30g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

|      | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 130,3                   | 6,0    | 4,2     | 17,7        | 2,5   | 0,4 | 2,3            |

|        |       |      |      |      |      |     |      |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|------|
| Porcja | 684,5 | 31,7 | 22,3 | 93,2 | 13,3 | 2,3 | 12,2 |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|------|

**II śniadanie:** Mus jabłkowy z płatkami owsianymi i rodzynkami 180g [1]

| Śniadanie | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|-----------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g      | 119,8                   | 2,2    | 1,4     | 25,8        | 10,7  | 0   | 0,2            |
| Porcja    | 233,7                   | 4,4    | 2,8     | 50,4        | 21    | 0   | 0,5            |

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], makaron spaghetti po bolońsku 250g[1,3,7], kompot z jabłek 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 186,7                   | 9,8    | 6,5     | 23,8        | 3,5   | 0,2 | 2,1            |
| Porcja | 790,1                   | 41,8   | 27,6    | 101,0       | 15,1  | 1,0 | 9,0            |

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 30g[1,3,7], sałatka z mozzarellą, pomidorami i bazylią 90g[7]

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 152,3                   | 8      | 7,7     | 13,2        | 1,7   | 0,5 | 2,8            |
| Porcja | 254,5                   | 13,5   | 12,9    | 22,1        | 3     | 1   | 4,8            |

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 70g[7,9], ogórek 80g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 167,3                   | 7,6    | 7,4     | 18,4        | 2,4   | 0,4 | 3,0            |
| Porcja | 644,4                   | 29,5   | 28,6    | 71,1        | 9,6   | 1,6 | 11,6           |

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