

## Jadłospis 01.04.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Kasza jaglana na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 40g[7], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	143,7	6,3	6,6	15,4	2,5	0,4	3,9
Porcja	574,9	25,3	26,4	61,8	10,3	1,9	15,9

**II śniadanie:** Kisiel z jabłkiem 200g[G,1], biszkopty 10g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	165,8	0,9	0,8	39,1	26,5	0,08	0,2
Porcja	207,3	1,2	1,1	48,9	33,2	0,1	0,3

**Obiad:** Barszcz czerwony z ziemniakami 300g[G,1,7,9], gołąbki z sosem pomidorowym 2szt.[G,1,7,9], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	107,9	4,4	2,3	18,0	2,5	0,07	0,7
Porcja	612,0	25,4	13,5	102,2	14,5	0,4	4,1

**Podwieczorek:** Ciasto marchewkowe 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	255,4	5,9	6,8	43,7	15,2	0,8	0,9
Porcja	209,8	4,9	5,6	35,9	12,5	0,7	0,8

**Kolacja:** Galaretką z drobiu z jarzynami 1 szt.[1,9,10], chleb graham 30g[1], chleb pszenny 40g[1], masło 15g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	191,3	11,3	9,2	16,7	1,0	0,4	4,4
Porcja	474,5	28,2	22,9	41,5	2,6	1,0	11,1

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.łf
100g	139,7	6,1	5,9	16,2	3,4	0,4	3,5
Porcja 465	650,2	28,2	27,7	75,4	16,0	2,0	16,5

**II śniadanie:** Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 15g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	173,9	1,2	1,1	40,2	26,4	0,07	0,3
Porcja	226,1	1,6	1,5	52,3	34,4	0,1	0,4

**Obiad:** Barszcz czerwony z ziemniakami 350g[G,1,7,9], gołąbki z sosem pomidorowym 2 szt.[g,1,7,9], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	107,3	4,4	1,3	20,1	2,3	0,05	0,5
Porcja	753,5	31,5	9,8	141,2	16,3	0,4	4,2

**Podwieczorek:** Ciasto marchewkowe 50g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	254,0	5,8	7,5	41,9	14,7	0,8	1,0
Porcja	233,7	5,4	6,9	38,6	13,6	0,7	0,9

**Kolacja:** Galaretką z drobiu z jarzynami 1 szt.[1,9,10], chleb graham 60g[1], chleb pszenny 40g[1], masło 15g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	192,2	11,5	8,4	18,7	0,9	0,4	3,9
Porcja	576,8	34,5	25,3	56,3	2,8	1,4	11,7

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Kasza jaglana z rodzynkami 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], ser żółty 40g[7], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	144,0	6,1	5,8	17,3	3,3	0,4	3,4

Porcja	684,1	29,1	27,7	82,5	16,1	2,1	16,6
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

**II śniadanie:** Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 15g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	173,9	1,2	1,1	40,2	26,4	0,07	0,3
Porcja	226,1	1,6	1,5	52,3	34,4	0,1	0,4

**Obiad:** Barszcz czerwony z ziemniakami 350g[G,1,7,9], potrawka wołowa 80g[D,1,7], ryż 160g[G], buraczki gotowane 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	112,4	5,2	1,8	19,3	2,6	0,08	0,8
Porcja	767,2	35,8	12,8	132,3	18,0	0,6	5,8

**Podwieczorek:** Ciasto marchewkowe 50g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	254,0	5,8	7,5	41,9	14,7	0,8	1,0
Porcja	233,7	5,4	6,9	38,6	13,6	0,7	0,9

**Kolacja:** Galaretką z drobiu z jarzynami 1 szt.[1,9,10], chleb graham 30g[1], chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	197,0	11,4	8,1	20,4	0,9	0,4	3,7
Porcja	610,7	35,4	25,3	63,4	2,9	1,5	11,7

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

Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie