

## Jadłospis 05.04.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], pasta z sera białego 60g[7], dżem truskawkowy 20g, ogórek 80g, kakao 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	117,4	5,2	4,6	14,5	6,6	0,2	2,8
Porcja	543,4	24,1	21,2	66,1	30,1	1,1	13,0

**II śniadanie:** Budyń waniliowy 170g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	111,1	2,8	1,6	21,3	13,5	0,1	0,9
Porcja	205,6	5,2	3	39,5	25,1	0,2	1,8

**Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem 300g[G,1,3,7,9], kurczak pieczony 100g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], mizeria z jogurtem 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	85,9	4,9	3,2	9,7	1,5	0,09	0,8
Porcja	568,3	33,0	21,2	64,6	10,1	0,6	5,4

**Podwieczorek:** Placuszki z jabłkami 120g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	141,3	4,8	3,8	22,3	8,9	0,5	0,9
Porcja	190,8	6,6	5,2	30,2	12,1	0,8	1,3

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], kurczak gotowany 30g[1,6,7,9], sałatka z pomidorem i nasionami słonecznika 50g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	220,4	6,6	12,6	21	3,3	0,6	4,6
Porcja	473,9	14,3	27,3	45,3	7,1	1,3	9,9

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.łf
100g	127,1	5,9	4,4	16,5	7,1	0,2	2,6
Porcja	654,4	30,4	22,7	85,2	36,7	1,5	13,6

**II śniadanie:** Budyń waniliowy 200g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	98,3	2,9	1,7	17,8	11,7	0,08	1,0
Porcja	231,1	6,9	4,0	41,9	27,6	0,2	2,4

**Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem 350g[1,3,7,9] kurczak pieczony 110g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 200g[7], mizeria 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	95,1	5,0	3,4	11,4	1,7	0,07	0,8
Porcja	738,4	39,1	27,0	89,1	13,2	0,6	6,6

**Podwieczorek:** Placuszki z jabłkami 150g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	136	4,7	3,5	21,8	8,9	0,5	0,8
Porcja	232,6	8,2	6	37,4	15,3	0,9	1,5

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], kurczak gotowany 45g[1,6,7,9], sałatka z pomidorem i nasionami słonecznika 60g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	215,5	7,7	11,2	22,3	2,7	0,6	3,8
Porcja	592,8	21,2	31	61,4	7,5	1,9	10,5

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta z sera białego 60g[7], dżem truskawkowy 30g, ogórek 80g, kakao 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	131,1	5,9	4,3	17,5	7,0	0,3	2,6

Porcja	688,3	31,3	22,7	92,3	36,8	1,6	13,7
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

**II śniadanie:** Budyń waniliowy 200g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	98,3	2,9	1,7	17,8	11,7	0,08	1,0
Porcja	231,1	6,9	4,0	41,9	27,6	0,2	2,4

**Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem 350g[1,3,7,9] kurczak pieczony 110g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 200g[7], mizeria 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	95,1	5,0	3,4	11,4	1,7	0,07	0,8
Porcja	738,4	39,1	27,0	89,1	13,2	0,6	6,6

**Podwieczorek:** Placuszki z jabłkami 150g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	136	4,7	3,5	21,8	8,9	0,5	0,8
Porcja	232,6	8,2	6	37,4	15,3	0,9	1,5

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], kurczak gotowany 45g[1,6,7,9], sałatka z pomidorem i nasionami słonecznika 60g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	219,8	7,7	10,9	24,0	2,6	0,7	3,6
Porcja	626,7	22,1	31,1	68,5	7,6	2	10,5

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.

Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie