

## Jadłospis 10.04.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 200g[1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], jajko got. 1 szt.[3], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	127,9	5,2	5,6	14,6	2,4	0,2	2,9
Porcja	537,3	21,9	23,9	61,6	10,4	1,2	12,4

**II śniadanie:** Kisiel z malinami 200g[G,1]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	136,7	1,0	0,2	35,1	21,7	0,07	0,0
Porcja 140	191,4	1,4	0,3	49,1	30,4	0,1	0,0

**Obiad:** Zupa ogórkowa z ryżem 300g[G,1,7,9], dorsz smażony 80g[S,1,3,4], ziemniaki z koperkiem 150g[7], surówka z kiszzonej kapusty 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	78,1	3,9	2,1	11,5	1,1	0,3	0,4
Porcja	573,1	28,8	15,7	84,3	8,0	2,7	3,1

**Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

**Kolacja:** Chleb graham 60g[1], masło 15g[7], ser żółty 40g[7], ogórek 80g, sałata masłowa 30g, kakao 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	115,9	5,2	6,1	10,6	2,7	0,3	3,7
Porcja	487,1	22,1	25,5	44,9	11,6	1,6	15,6

### Dieta Mamy – II trymestr

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 250g[1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], jajko got. 1 szt.[3], dżem wiśniowy 30g, sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	126,7	4,8	5,0	16,1	5,8	0,2	2,5
Porcja	646,3	24,9	25,7	82,2	29,8	1,3	13,1

**II śniadanie:** Kisiel z malinami 200g[G,1] biszkopty 15g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	152,7	1,7	0,9	36,4	20,6	0,06	0,2
Porcja	229,1	2,6	1,4	54,6	30,9	0,1	0,4

**Obiad:** Zupa ogórkowa z ryżem 350g[G,1,7,9], dorsz smażony 100g[S,1,3,4], ziemniaki z koperkiem 200g[7], surówka z kiszzonej kapusty 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	90,9	4,5	2,5	13,1	1,1	0,3	0,3
Porcja	727,4	36,4	20,4	105,1	8,5	3,1	3,1

**Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], ser żółty 40g[7], ogórek 80g, sałata masłowa 30g, kakao 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	132,3	6,0	6,0	14,1	2,5	0,4	3,6
Porcja	622,2	28,3	28,3	66,6	11,8	2,3	17,0

### Dieta Mamy – III trymestr

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 250g[1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], jajko got. 1 szt.[3], dżem wiśniowy 30g, sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
--	-------------------------	--------	---------	-------------	--------	-----	----------------

100g	126,7	4,8	5,0	16,1	5,8	0,2	2,5
Porcja	646,3	24,9	25,7	82,2	29,8	1,3	13,1

**II śniadanie:** Kisiel z malinami 200g[G,1] biszkopty 15g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	152,7	1,7	0,9	36,4	20,6	0,06	0,2
Porcja	229,1	2,6	1,4	54,6	30,9	0,1	0,4

**Obiad:** Zupa ogórkowa z ryżem 350g[G,1,7,9], dorsz smażony 100g[S,1,3,4], ziemniaki z koperkiem 200g[7], surówka z kiszzonej kapusty 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	90,9	4,5	2,5	13,1	1,1	0,3	0,3
Porcja	727,4	36,4	20,4	105,1	8,5	3,1	3,1

**Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], ser żółty 40g[7], ogórek 80g, sałata masłowa 30g, kakao 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	132,3	6,0	6,0	14,1	2,5	0,4	3,6
Porcja	622,2	28,3	28,3	66,6	11,8	2,3	17,0

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 250g[1,7], chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], jajko got. 1 szt.[3], dżem wiśniowy 30g, sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	130,8	4,9	4,9	17,1	5,7	0,2	2,5
Porcja	680,2	25,8	25,7	89,4	29,9	1,4	13,1

**II śniadanie:** Kisiel z malinami 200g[G,1] biszkopty 15g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	152,7	1,7	0,9	36,4	20,6	0,06	0,2
Porcja	229,1	2,6	1,4	54,6	30,9	0,1	0,4

**Obiad:** Zupa ryżowa 350g[G,7,9], dorsz duszony z sosem koperkowym 90g[D,1,4,7,9], ziemniaki puree 200g[G,7], buraczki gotowane 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	96,1	4,7	3,8	14,2	3,9	0,1	0,6
Porcja	740,5	36,2	20,0	109,5	20,3	0,7	3,3

**Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 40g[7], ogórek 80g, sałata masłowa 30g, kakao 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	136,6	6,1	5,9	15,3	2,4	0,5	3,5
Porcja	656	29,2	28,4	73,7	11,9	2,5	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.

Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie