

## Jadłospis 12.04.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Żurek z jajkiem 350g[G,1,3,7,9], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica drobiowa 40g[1,6,7,9], sałata 30g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	92,1	4,5	3,9	10,3	1,2	0,3	2,1
Porcja	533,9	26,2	22,8	60,1	7,1	2,2	11,9

**II śniadanie:** Kefir 200g[7], chałka drożdżowa 25g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	86,2	4,0	3,2	10,4	3,6	0,1	1,1
Porcja	194,0	9,0	7,3	23,5	8,2	0,2	2,4

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300g[G,1,7,9], karkówka duszona w jarzynach 70g[D,1,9], ziemniaki puree 150g[G,7], buraczki 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	88,9	4,5	3,2	11,2	2,8	0,1	1,1
Porcja	605,1	30,9	21,9	76,8	19,4	0,7	7,2

**Podwieczorek:** Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piec,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	74,2	2,6	0,9	14,7	10,8	0,03	0,3
Porcja	207,8	7,3	2,6	41,2	30,4	0,1	1,1

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], ser żółty 40g[7], masło 15g[7], sałata 30g, papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	187,1	7,6	9,1	19,6	1,8	0,7	5,4
Porcja	477,1	19,5	23,1	50,0	4,6	1,9	14,0

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.łf
100g	104,3	5,1	3,7	13,1	1,1	0,4	1,9
Porcja	646,8	31,7	23,5	81,8	7,3	2,9	12,0

**II śniadanie:** Kefir 200g[7], chałka drożdżowa 40g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	104,3	4,3	3,8	13,2	3,4	0,08	1
Porcja	250,4	10,4	9,3	31,9	8,2	0,2	2,4

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], karkówka duszona w jarzynach 90g[D,1,9], ziemniaki puree 200g[G,7], buraczki 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	97,1	4,6	3,8	11,7	2,5	0,08	1,1
Porcja	767,0	36,9	30,2	92,9	20,0	0,7	8,9

**Podwieczorek:** Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	78,7	2,4	0,8	16,2	11,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	35,9	0,1	1,1

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], sałata 30g, papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	196,0	8,4	8,7	21,9	1,5	0,8	5,2
Porcja	578,2	24,8	25,9	64,7	4,7	2,4	15,5

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Żurek z jajkiem 350g[G,1,3,7,9], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica drobiowa 50g[1,6,7,9], sałata 30g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	104,3	5,1	3,7	13,1	1,1	0,4	1,9

Porcja	646,8	31,7	23,5	81,8	7,3	2,9	12,0
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

**II śniadanie:** Kefir 200g[7], chałka drożdżowa 40g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	104,3	4,3	3,8	13,2	3,4	0,08	1
Porcja	250,4	10,4	9,3	31,9	8,2	0,2	2,4

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], karkówka duszona w jarzynach 90g[D,1,9], ziemniaki puree 200g[G,7], buraczki 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	97,1	4,6	3,8	11,7	2,5	0,08	1,1
Porcja	767,0	36,9	30,2	92,9	20,0	0,7	8,9

**Podwieczorek:** Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	78,7	2,4	0,8	16,2	11,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	35,9	0,1	1,1

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], sałata 30g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	191,1	8,2	8,6	20,9	0,7	0,8	5,2
Porcja	563,8	24,3	25,6	61,7	2,2	2,5	15,4

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