

## Jadłospis 13.04.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], serek wiejski 60g[7], dżem truskawkowy 20g, masło 15g[7], rzodkiewka 30g, ogórek 80g, kakao 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	104,3	4,8	4,3	11,9	5,0	0,3	2,6
Porcja	547,8	25,7	22,6	62,9	26,5	2,0	13,8

**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:** Rosół z makaronem 300g[G,1,3,9], kurczak pieczony 80g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], sałata z jogurtem 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	82,3	4,2	2,5	11,4	2,1	0,07	0,5
Porcja	573,1	29,9	17,7	79,4	14,9	0,5	4,0

**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:** 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 sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	270,5	8,5	15,3	26,2	4,1	0,7	5,6
Porcja	473,4	14,9	26,9	45,9	7,1	1,3	9,9

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.łf
100g	113,6	5,1	3,9	14,9	5,5	0,4	2,3
Porcja	676,3	30,4	23,6	88,8	32,9	2,5	14,2

**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:** Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], kurczak pieczony 100g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], sałata z jogurtem 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	92,5	5,0	2,8	12,5	1,8	0,07	0,6
Porcja	729,5	39,5	22,3	98,8	14,8	0,6	5,3

**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:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], polędwica sopocka 50g[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	251,7	9,6	13,5	24,5	1,1	0,8	4,5
Porcja	579,1	22,3	31,2	56,5	2,5	1,9	10,5

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], serek wiejski 80g[7], dżem truskawkowy 30g, masło 15g[7], ogórek 80g, kakao 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	118,7	5,3	4,1	15,4	5,7	0,4	2,5

Porcja	671,0	30,1	23,5	87,4	32,3	2,5	14,2
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
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:** Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], kurczak pieczony 100g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], sałata z jogurtem 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	92,5	5,0	2,8	12,5	1,8	0,07	0,6
Porcja	729,5	39,5	22,3	98,8	14,8	0,6	5,3

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
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:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica sopocka 50g[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	250,2	9,4	12,7	25,9	1,1	0,8	4,3
Porcja	613,0	23,2	31,3	63,6	2,6	2,1	10,6

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.

Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie