

## Jadłospis 17.04.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Płatki kukurydziane na mleku 200g[G,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser twarogowy ziołowy 30g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	144,8	4,1	7,2	16,5	3,1	0,4	4,5
Porcja	565,1	16,3	28,2	64,4	12,1	1,9	17,9

**II śniadanie:** Wafle z masą owocową 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	363,5	0,9	18,3	48,4	30,0	0,0	4,3
Porcja	192,7	0,3	9,7	25,7	15,9	0,0	2,3

**Obiad:** Żurek z jajkiem 300g[G,1,3,7,9], kopytka z sosem koperkowym 200g[G,1,3,7], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	92,8	3,3	2,1	16,0	2,1	0,1	0,5
Porcja	612,5	21,8	14,2	105,6	14,1	0,8	3,3

**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 pszenny 40[1], chleb graham 30g[1], sałatka ryżowa z tuńczykiem 60g[4,7], masło 15g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	310,7	10,1	12,6	40,9	2,1	0,8	5,9
Porcja	481,7	15,8	19,6	63,5	3,4	1,3	9,2

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.łł
100g	139,7	4,2	7,3	14,9	3,2	0,4	4,6
Porcja	629,0	19,0	32,9	67,1	14,7	2,1	21,0

**II śniadanie:** Wafle z masą owocową 40g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	394,6	0,6	22,8	46,1	29,8	0,0	5,6
Porcja	236,8	0,4	13,7	27,7	17,9	0,0	3,4

**Obiad:** Żurek z jajkiem 350g[G,1,3,7,9], kopytka z sosem koperkowym 250g[G,1,3,7], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	105,2	3,4	2,1	18,9	2,0	0,1	0,5
Porcja	800,0	26,5	16,4	143,7	15,5	0,8	4,3

**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 pszenny 80[1], chleb graham 30g[1], sałatka ryżowa z tuńczykiem 80g[4,7], masło 15g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	274,7	9,1	9,4	40,0	1,7	0,9	4,3
Porcja	590,8	19,7	20,3	86,0	3,7	2,1	9,3

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Płatki kukurydziane na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 80g[1], ser twarogowy ziołowy 40g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	144,1	4,3	7,1	16,1	3,2	0,4	4,5

Porcja	662,9	19,9	33,0	74,2	14,8	2,2	21,0
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

**II śniadanie:** Wafle z masą owocową 40g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	394,6	0,6	22,8	46,1	29,8	0,0	5,6
Porcja	236,8	0,4	13,7	27,7	17,9	0,0	3,4

**Obiad:** Żurek z jajkiem 350g[G,1,3,7,9], kopytka z sosem koperkowym 250g[G,1,3,7], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	105,2	3,4	2,1	18,9	2,0	0,1	0,5
Porcja	800,0	26,5	16,4	143,7	15,5	0,8	4,3

**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 80[1], chleb graham 30g[1], sałatka ryżowa z tuńczykiem 80g[4,7], masło 15g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	279,3	9,3	9,8	40,0	1,2	0,8	4,3
Porcja	600,7	20,0	21,2	86,0	2,7	1,9	9,4

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