

## Jadłospis 21.04.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], szynka konserwowa 30g[1,6,7,9], serek 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	194,4	6,6	10,3	19,4	1,3	0,7	6,6
Porcja	476,5	16,4	25,4	47,6	3,4	1,9	16,2

**II śniadanie:** Kisiel z jabłkiem 200g[G,1], biszkopty 10g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	98,7	0,5	0,5	23,2	15,8	0,04	0,1
Porcja	207,3	1,2	1,1	48,9	33,2	0,1	0,3

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300g[G,1,9], kotlet schabowy 70g[S,1,3], ziemniaki 150g[7], marchew z groszkiem 150g[G,1,7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	85,5	4,5	2,3	12,5	2,7	0,1	0,6
Porcja	659,1	35,3	18,1	96,7	20,8	0,8	4,8

**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 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta z makreli z zieleniną 60g[4,7], masło 15g[7], ogórek kiszony 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	180,1	7,5	6,7	23,1	1,0	1,0	3,4
Porcja	495,5	20,7	18,6	63,7	2,8	2,8	9,6

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.tł
100g	191,3	7,6	8,9	21,1	1,1	0,9	5,5
Porcja	564,6	22,7	26,3	62,3	3,5	2,7	16,5

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	85,3	0,6	0,5	19,7	12,9	0,03	0,1
Porcja	226,1	1,6	1,5	52,3	34,4	0,1	0,4

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,9], kotlet schabowy 90g[S,1,3], ziemniaki 200g[7], marchew z groszkiem 150g[G,1,7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	91,3	4,5	2,7	13,1	2,4	0,1	0,6
Porcja	812,9	40,6	24,2	116,5	21,5	0,8	5,6

**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 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta z makreli z zieleniną 80g[4,7], masło 15g[7], ogórek kiszony 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	190,8	10,0	7,2	22,2	1,3	0,9	3,6
Porcja	563,1	29,5	21,4	65,6	4,0	2,8	10,7

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 60g[1], szynka konserwowa 50g[1,6,7,9], serek ziółowy 30g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	195,0	7,7	8,2	23,6	1,1	0,9	5,1

Porcja	633,9	25,2	26,8	76,9	3,6	3,0	16,6
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	85,3	0,6	0,5	19,7	12,9	0,03	0,1
Porcja	226,1	1,6	1,5	52,3	34,4	0,1	0,4

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,9], schab duszony w jarzynach 90g[D,1,9], ziemniaki 200g[7], marchew z groszkiem 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	90,0	4,6	2,6	13,0	2,6	0,1	0,5
Porcja	801,2	41,5	23,3	116,1	24,0	0,8	5,3

**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], pasta z makreli z zieleniną 80g[4,7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	191,4	9,9	7,2	22,5	1,7	0,4	3,6
Porcja	564,7	29,3	21,4	66,4	5,2	1,4	10,8

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