

## Jadłospis 22.04.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], twaróg z zieleciną, rzodkiewką i pestkami dyni 70g[7], masło 15g[7], papryka czerwona 80g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	105,4	5,7	4,4	11,2	3,3	0,2	2,7
Porcja	511,4	27,9	21,4	54,5	16,3	1,2	13,1

**II śniadanie:** Budyń waniliowy 150g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	137,1	3,4	2,0	26,3	16,7	0,1	1,2
Porcja	205,6	5,2	3,0	39,5	25,1	0,2	1,8

**Obiad:** Zupa koperkowa z ryżem 300g[G,7,9], sos mięsny 60g[D,1], kluski śląskie 150g[G,1,3], buraki gotowane 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	97,7	4,8	1,6	16,6	2,2	0,1	0,3
Porcja	654,9	32,3	10,9	111,5	15,3	0,6	2,5

**Podwieczorek:** Ciasto marchewkowe 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
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 80g[1], masło 15g[7], pasztet pieczony 55g[1,3,6,7,9], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	182,4	6,0	8,3	21,6	3,0	0,6	4,2
Porcja	474,3	15,8	21,6	56,3	8	1,8	11

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.łf
100g	115,8	6,4	4,3	13,5	3,4	0,2	2,5
Porcja	619,6	34,5	23,1	72,3	18,5	1,5	13,8

**II śniadanie:** Budyń waniliowy 200g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	98,3	2,9	1,7	17,8	11,7	0,08	1,0
Porcja	231,1	6,9	4,0	41,9	27,6	0,2	2,4

**Obiad:** Zupa koperkowa z ryżem 350g[G,7,9], sos mięsny 80g[D,1], kluski śląskie 200g[G,1,3], buraki gotowane 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	103,6	5,1	1,5	18,0	2,0	0,1	0,3
Porcja	818,5	40,0	12,3	142,2	16,1	0,6	3,1

**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 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasztet pieczony 70g[1,3,6,7,9], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	188,8	6,6	7,9	23,6	2,6	0,7	3,8
Porcja	575,9	20,4	24,2	72	8,1	2,3	11,8

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], twaróg z zieloną 90g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	116,7	6,3	4,1	13,8	3,1	0,3	2,5
Porcja	636,1	34,7	22,8	75,7	16,7	1,7	13,8

**II śniadanie:** Budyń waniliowy 200g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	98,3	2,9	1,7	17,8	11,7	0,08	1,0
Porcja	231,1	6,9	4,0	41,9	27,6	0,2	2,4

**Obiad:** Zupa koperkowa z ryżem 350g[G,7,9], sos mięsny 80g[D,1], kluski śląskie 200g[G,1,3], buraki gotowane 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	103,6	5,1	1,5	18,0	2,0	0,1	0,3
Porcja	818,5	40,0	12,3	142,2	16,1	0,6	3,1

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
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], pasztet pieczony 70g[1,3,6,7,9], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	188,8	6,6	7,9	23,6	2,6	0,7	3,8
Porcja	575,9	20,4	24,2	72	8,1	2,3	11,8

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