

## Jadłospis 04.05.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie** Kasza manna 150g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], szynka wiśniowa 40g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałata 30g, pomidor 80g, herbata z cytryną 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	129,3	5,3	4,5	17,4	2,5	0,5	2,6
Porcja	524,0	21,5	18,3	70,8	10,5	2,1	10,9

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
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:** Kapuśniak ziemniakami 300g[G,1,9], makaron spaghetti po bolońsku 200g[G,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	116,1	6,0	4,3	14,2	2,1	0,2	1,2
Porcja	592,2	30,7	22,3	72,8	10,5	1,1	6,2

**Podwieczorek:** Ciasto marchewkowe 40g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	524,5	12,2	14,0	89,7	31,2	1,7	2,0
Porcja	209,8	4,9	5,6	35,9	12,5	0,7	0,8

**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	318,0	9,8	12,7	42,0	2,1	0,8	5,8
Porcja	492,9	15,2	19,8	65,1	3,3	1,3	9,1

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.łf
100g	122,3	5,1	4,0	16,9	2,2	0,4	2,3
Porcja	568,8	24,0	18,7	78,7	10,5	2,3	11,0

**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:** Kapuśniak ziemniakami 350g[G,1,9], makaron spaghetti po bolońsku 250g[G,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	117,9	6,5	4,3	14,1	1,9	0,2	1,3
Porcja	719,2	39,8	26,7	86,5	12,1	1,4	8,4

**Podwieczorek:** Ciasto marchewkowe 60g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	389,5	9,0	11,5	64,3	22,6	1,1	1,5
Porcja	233,7	5,4	6,9	38,6	13,6	0,7	0,9

**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.łf
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:** Kasza manna 200g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], szynka wiśniowa 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałata 30g, pomidor 80g, herbata z cytryną 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	122,3	5,1	4,0	16,9	2,2	0,4	2,3

Porcja	568,8	24,0	18,7	78,7	10,5	2,3	11,0
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

**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 ryżowa 350g[G,7,9], makaron spaghetti po bolońsku 250g[G,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	119,5	6,4	4,5	14,1	1,1	0,1	1,4
Porcja	729,0	39,4	27,5	86,1	6,5	1,0	8,8

**Podwieczorek:** Ciasto marchewkowe 60g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	389,5	9,0	11,5	64,3	22,6	1,1	1,5
Porcja	233,7	5,4	6,9	38,6	13,6	0,7	0,9

**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	285,0	9,0	9,9	40,7	1,2	0,8	4,3
Porcja	612,8	19,4	21,4	87,7	2,7	1,9	9,3

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