

## Jadłospis 26.04.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 40g[7], masło 15g[7], sałata 15g, pomidor 80g, kakao 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	117,6	5,4	5,9	11,1	2,6	0,4	3,6
Porcja	552,8	25,8	27,9	52,1	12,6	2,0	17,0

**II śniadanie:** Jogurt naturalny 150g[7], ciasto drożdżowe 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	112,6	5,0	3,8	14,5	4,6	0,1	1
Porcja	202,8	9,1	7,0	26,2	8,4	0,2	1,8

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 300g[G,1,7,9], kurczak pieczony 80g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], mizeria z jogurtem 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	77,7	4,2	2,7	9,9	2,1	0,1	0,6
Porcja	606,1	32,7	21,0	76,8	16,8	0,6	5,3

**Podwieczorek:** Kasza manna na mleku na gęsto 80g[1,7], mus malinowy 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	160,8	6,2	2,6	30,6	11,0	0,1	1,3
Porcja	209,1	8,1	3,4	39,8	14,3	0,2	1,7

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], sałatka ryżowa 100g[1,6,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	242,1	8,0	8,6	34,3	1,8	0,9	4,3
Porcja	496,5	16,4	17,8	70,5	3,8	1,9	8,9

### Dieta Mamy – II trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], ser żółty 40g[7], dżem brzoskwinowy 25g, masło 15g[7], sałata 15g, pomidor 80g, kakao 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	125,8	5,4	5,4	14,5	5,1	0,4	3,2
Porcja	660,6	28,4	28,4	76,3	26,7	2,3	17,1

**II śniadanie:** Jogurt naturalny 150g[7], ciasto drożdżowe 40g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	126,5	5,2	4,3	16,7	4,4	0,1	0,9
Porcja	240,4	10	8,3	31,8	8,4	0,2	1,8

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 350g[G,1,7,9] kurczak pieczony 100g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], mizeria 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	82,8	4,1	2,9	10,7	2,1	0,1	0,7
Porcja	746,0	37,1	26,2	96,3	19,1	0,6	6,4

**Podwieczorek:** Kasza manna na mleku na gęsto 100g[1,7], mus malinowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	143,4	5,2	2,1	27,8	10,1	0,1	1,1
Porcja	243,8	9	3,7	47,4	17,3	0,2	1,8

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], sałatka ryżowa 100g[1,6,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	240,7	8,0	7,7	36,2	1,6	0,9	3,8
Porcja	565,8	18,9	18,3	85,1	3,9	2,2	9,0

### **Dieta Mamy – III trymestr**

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], ser żółty 40g[7], dżem brzoskwiniowy 25g, masło 15g[7], sałata 15g, pomidor 80g, kakao 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
--	-------------------------	--------	---------	--------------------	-------	-----	----------------

100g	125,8	5,4	5,4	14,5	5,1	0,4	3,2
Porcja	660,6	28,4	28,4	76,3	26,7	2,3	17,1

**II śniadanie:** Jogurt naturalny 150g[7], ciasto drożdżowe 40g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	126,5	5,2	4,3	16,7	4,4	0,1	0,9
Porcja	240,4	10	8,3	31,8	8,4	0,2	1,8

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 350g[G,1,7,9] kurczak pieczony 100g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], mizeria 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	82,8	4,1	2,9	10,7	2,1	0,1	0,7
Porcja	746,0	37,1	26,2	96,3	19,1	0,6	6,4

**Podwieczorek:** Kasza manna na mleku na gęsto 100g[1,7], mus malinowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	143,4	5,2	2,1	27,8	10,1	0,1	1,1
Porcja	243,8	9	3,7	47,4	17,3	0,2	1,8

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], sałatka ryżowa 100g[1,6,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	240,7	8,0	7,7	36,2	1,6	0,9	3,8
Porcja	565,8	18,9	18,3	85,1	3,9	2,2	9,0

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 40g[7], dżem brzoskwinowy 25g, masło 15g[7], sałata 15g, pomidor 80g, kakao 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	129,8	5,4	5,3	15,5	5,0	0,4	3,1
Porcja	694,5	29,3	28,5	83,4	26,8	2,5	17,1

**II śniadanie:** Jogurt naturalny 150g[7], ciasto drożdżowe 40g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	126,5	5,2	4,3	16,7	4,4	0,1	0,9
Porcja	240,4	10	8,3	31,8	8,4	0,2	1,8

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 350g[G,7,9] kurczak pieczony 100g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], mizeria 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	82,8	4,1	2,9	10,7	2,1	0,1	0,7
Porcja	746,0	37,1	26,2	96,3	19,1	0,6	6,4

**Podwieczorek:** Kasza manna na mleku na gęsto 100g[1,7], mus malinowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	143,4	5,2	2,1	27,8	10,1	0,1	1,1
Porcja	243,8	9	3,7	47,4	17,3	0,2	1,8

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], sałatka ryżowa 100g[1,6,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	241,3	7,9	7,7	36,4	1,1	0,9	3,8
Porcja	567,1	18,7	18,2	85,6	2,6	2,2	9,0

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