

## Jadłospis 27.04.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], pasta z tuńczyka z zieleciną 60g[4,7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	193,6	10,9	7,9	20,2	2,1	0,6	4,2
Porcja	474,5	26,9	19,5	49,6	5,2	1,6	10,4

**II śniadanie:** Kisiel z truskawkami 150g[G,1], biszkopty 10g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	155	1,1	0,8	36,2	25	0,07	0,2
Porcja	198,4	1,5	1,1	46,4	32	0,1	0,3

**Obiad:** Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g[G,1,7,9], naleśniki z serem 2 szt.[S,1,3,7] drobno tarta surówka z marchewki z jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	96,1	4,0	2,6	14,9	3,9	0,1	0,6
Porcja	634,7	26,5	17,7	98,7	26,0	0,7	4,4

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 40g[1,3,7], dżem wiśniowy 20g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	51,5	1,5	0,6	10,5	5,2	0,5	0,1
Porcja	201,0	5,9	2,5	41,0	20,6	2,1	0,6

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica staropolska 30g[1,6,7,9], sałatka z pomidorem i nasionami słonecznika 50g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	271,7	8,4	16,8	23,7	1,3	0,8	5,6
Porcja	475,5	14,7	29,4	41,6	2,4	1,5	9,8

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.tł
100g	201,4	13,2	7,9	20,3	2,0	0,7	3,9
Porcja	574,1	37,7	22,7	57,9	5,8	2,1	11,3

**II śniadanie:** Kisiel z truskawkami 200g[G,1], biszkopty 15g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	153,6	1,2	0,9	35,3	24	0,06	0,2
Porcja	238,1	2,0	1,5	54,8	37,2	0,1	0,4

**Obiad:** Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g[G,1,7,9], naleśniki z serem 2 szt.[S,1,3,7] drobno tarta surówka z marchewki z jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	109,1	4,7	2,8	16,9	3,7	0,1	0,8
Porcja	774,7	33,8	20,2	120,6	26,4	0,7	5,8

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem wiśniowy 30g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	60,0	1,6	0,7	12,2	6,4	0,5	0,1
Porcja	245,7	6,8	2,9	50,4	26,4	2,2	0,7

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], polędwica staropolska 50g[1,6,7,9], sałatka z pomidorem i nasionami słonecznika 60g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	239,8	8,9	12,8	23,9	1,1	0,9	4,2
Porcja	563,6	21,0	30,3	56,3	2,5	2,3	10,1

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z tuńczyka z zieleniną 80g[4,7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	206,1	13,1	7,7	22,0	2,0	0,7	3,8

Porcja	608,0	38,6	22,8	65,0	6,0	2,2	11,4
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

**II śniadanie:** Kisiel z truskawkami 200g[G,1], biszkopty 15g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	153,6	1,2	0,9	35,3	24	0,06	0,2
Porcja	238,1	2,0	1,5	54,8	37,2	0,1	0,4

**Obiad:** Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g[G,1,7,9], naleśniki z serem 2 szt.[S,1,3,7] drobno tarta surówka z marchewki z jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	109,1	4,7	2,8	16,9	3,7	0,1	0,8
Porcja	774,7	33,8	20,2	120,6	26,4	0,7	5,8

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem wiśniowy 30g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	60,0	1,6	0,7	12,2	6,4	0,5	0,17
Porcja	245,7	6,8	2,9	50,4	26,4	2,2	0,7

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica staropolska 50g[1,6,7,9], sałatka z pomidorem i nasionami słonecznika 60g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	243,8	8,9	12,3	25,8	1,1	0,9	4,1
Porcja	597,5	21,9	30,3	63,4	2,6	2,4	10,1

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