

## Jadłospis 30.04.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], polędwica sopocka 40g[1,6,9,10], jajko 1 szt.[G,3], masło 15g[7], ogórek 80g, rzodkiewka 30g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	155,5	7,5	6,6	16,8	2,3	0,5	3,4
Porcja	490,1	23,9	21,0	53,2	7,3	1,8	10,9

**II śniadanie:** 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

**Obiad:** Rosół z makaronem 300g[G,1,3,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 70g[D,1,3,7], kasza jęczmienna 100g[G,1], sałata zielona z jogurtem 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	100,1	5,1	3,1	13,6	0,9	0,1	0,7
Porcja	630,4	31,9	19,9	85,7	6,2	0,5	5,0

**Podwieczorek:** Kisiel z malinami 200g[G,1]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	96,4	0,7	0,1	24,7	16,1	0,05	0,0
Porcja	192,8	1,4	0,3	49,4	32,2	0,1	0,0

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony naturalny 30g[7], dżem wiśniowy 30g, masło 15g[7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	113,1	3,7	5,4	12,8	6,2	0,3	3,3
Porcja	537,1	17,7	25,8	60,8	29,6	1,7	15,7

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.tł
100g	161,1	8,1	6,1	19,1	2,1	0,6	3,1
Porcja	571,9	28,6	21,9	67,9	7,4	2,3	11,2

**II śniadanie:** 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

**Obiad:** Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 90g[D,1,3,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], sałata zielona z jogurtem 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	109,2	5,1	2,9	16,2	0,8	0,1	0,7
Porcja	808,5	38,2	22,0	120,1	6,4	0,5	5,5

**Podwieczorek:** Kisiel z malinami 200g[G,1] biszkopty 15g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	152,7	1,7	0,9	36,4	20,6	0,06	0,2
Porcja	229,1	2,6	1,4	54,6	30,9	0,1	0,4

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], ser topiony naturalny 40g[7], dżem wiśniowy 30g, masło 15g[7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	123,6	4,1	5,6	14,6	5,7	0,4	3,3
Porcja	636,6	21,5	29,0	75,5	29,8	2,3	17,4

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica sopocka 50g[1,6,9,10], jajko 1 szt,[G,3] masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	182,7	9,1	7,1	21,4	2,1	0,7	3,6

Porcja	566,5	28,3	21,9	66,6	6,8	2,3	11,2
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

**II śniadanie:** 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

**Obiad:** Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 90g[D,1,3,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], sałata zielona z jogurtem 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	109,2	5,1	2,9	16,2	0,8	0,1	0,7
Porcja	808,5	38,2	22,0	120,1	6,4	0,5	5,5

**Podwieczorek:** Kisiel z malinami 200g[G,1] biszkopty 15g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	152,7	1,7	0,9	36,4	20,6	0,06	0,2
Porcja	229,1	2,6	1,4	54,6	30,9	0,1	0,4

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony naturalny 40g[7], dżem wiśniowy 30g, masło 15g[7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	127,7	4,2	5,5	15,7	5,6	0,4	3,3
Porcja	670,5	22,4	29,0	82,6	29,9	2,4	17,4

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