

## Jadłospis 06.05.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], szynka konserwowa 30g[1,6,7,9], serek ziołowy 30g[7], masło 15g[7], papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	199,6	7,1	10,3	20,3	2,0	0,8	6,5
Porcja	489,1	17,4	25,4	49,9	4,9	2,0	16,1

**II śniadanie:** Galaretka owocowa 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	236,8	10,0	5,7	36,4	17,1	0,4	2,7

**Obiad:** Barszcz czerwony z ziemniakami 300g[G,1,7,9], pierogi ruskie 250g [G,1,3,7], drobno tarta marchewka z jabłkiem i olejem rzepakowym 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	95,7	3,5	2,1	16,5	3,1	0,08	0,5
Porcja	679,6	25,3	15,0	117,5	21,8	0,6	3,8

**Podwieczorek:** Koktajl malinowy 200g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	96,1	4,9	2,2	16,1	6,8	0,1	1,0
Porcja	192,3	9,9	4,4	32,1	13,6	0,3	2,0

**Kolacja:** Galaretka z drobiu z jarzynami 1 szt.[1,9,10], chleb graham 30g[1], chleb pszenny 40g[1], masło 15g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	191,3	11,3	9,2	16,7	1,0	0,4	4,4
Porcja	474,5	28,2	22,9	41,5	2,6	1,0	11,1

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.łf
100g	201,9	8,2	9,7	21,2	1,7	0,9	6,1
Porcja	616,0	25,1	29,8	64,8	5,3	2,9	18,8

**II śniadanie:** Galaretką owocową 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	236,8	10,0	5,7	36,4	17,1	0,4	2,7

**Obiad:** Barszcz czerwony z ziemniakami 350g[G,1,7,9], pierogi ruskie 300g [G,1,3,7], drobno tarta marchewka z jabłkiem i olejem rzepakowym 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	101,4	3,5	2,1	17,8	2,8	0,1	0,4
Porcja	821,8	28,8	17,3	144,9	22,8	0,6	4,0

**Podwieczorek:** Koktajl malinowy 250g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	93,0	4,4	2,0	16,6	6,4	0,1	0,8
Porcja	232,6	11,1	5,0	41,6	16,1	0,3	2,1

**Kolacja:** Galaretką z drobiu z jarzynami 1 szt.[1,9,10], chleb graham 60g[1], chleb pszenny 40g[1], masło 15g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	192,2	11,5	8,4	18,7	0,9	0,4	3,9
Porcja	576,8	34,5	25,3	56,3	2,8	1,4	11,7

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], serek ziołowy 40g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	198,0	8,1	9,7	20,4	1,2	0,9	6,1

Porcja	604,0	24,8	29,6	62,4	3,8	2,9	18,8
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

**II śniadanie:** Galaretko owocowa 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	236,8	10,0	5,7	36,4	17,1	0,4	2,7

**Obiad:** Barszcz czerwony z ziemniakami 350g[G,1,7,9], pierogi ruskie 300g [G,1,3,7], drobno tarta marchewka z jabłkiem i olejem rzepakowym 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	101,4	3,5	2,1	17,8	2,8	0,1	0,4
Porcja	821,8	28,8	17,3	144,9	22,8	0,6	4,0

**Podwieczorek:** Koktajl malinowy 250g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	93,0	4,4	2,0	16,6	6,4	0,1	0,8
Porcja	232,6	11,1	5,0	41,6	16,1	0,3	2,1

**Kolacja:** Galaretko z drobiu z jarzynami 1 szt.[1,9,10], chleb graham 30g[1], chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	197,0	11,4	8,1	20,4	0,9	0,4	3,7
Porcja	610,7	35,4	25,3	63,4	2,9	1,5	11,7

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