

## Jadłospis 12.06.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Kasza jaglana na mleku 200g[G,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], jajko got. 50g[G,3], dżem truskawkowy 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	129,5	5,1	5,4	15,8	3,9	0,2	2,8
Porcja	550,6	21,5	23,0	67,3	16,6	1,2	12,2

**II śniadanie:** Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	74,2	2,6	0,9	14,7	10,8	0,03	0,3
Porcja	207,8	7,3	2,6	41,2	30,4	0,1	1,1

**Obiad:** Krupnik z ziemniakami 300g[G,1,9], dorsz smażony 80g[S,1,3,4], ziemniaki z koperkiem 150g[7], surówka z kiszzonej kapusty 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	87,6	4,5	1,9	13,7	1,1	0,2	0,2
Porcja	604,8	31,2	13,7	94,8	7,8	1,6	1,7

**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 40g[1], chleb graham 30g[1], twaróg z zieleciną 60g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, rzodkiewka 30g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	104,2	5,4	4,1	11,6	3,9	0,2	2,5
Porcja	526,4	27,5	21,2	58,7	20,0	1,2	13,0

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.łf
100g	141,0	5,1	4,9	19,7	5,3	0,3	2,5
Porcja	676,8	24,9	23,6	94,7	25,5	1,7	12,3

**II śniadanie:** Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	78,7	2,4	0,8	16,2	11,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	35,9	0,1	1,1

**Obiad:** Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], dorsz smażony 90g[S,1,3,4], ziemniaki z koperkiem 200g[7], surówka z kiszanej kapusty 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	90,1	3,9	1,7	14,9	1,1	0,2	0,2
Porcja	720,4	35,6	13,8	119,8	8,7	1,7	1,7

**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 40g[1], chleb graham 60g[1], twaróg z zieleciną 80g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, rzodkiewka 30g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	112,6	6,1	4,1	13,4	3,7	0,2	2,4
Porcja	625,1	34,0	22,7	74,4	21,0	1,5	13,7

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Kasza jaglana na mleku 200g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], jajko got. 50g[G,3], dżem truskawkowy 30g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	141,0	5,1	4,9	19,7	5,3	0,3	2,5

Porcja	676,8	24,9	23,6	94,7	25,5	1,7	12,3
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

**II śniadanie:** Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piec,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	78,7	2,4	0,8	16,2	11,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	35,9	0,1	1,1

**Obiad:** Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], dorsz duszony z sosem koperkowym 90g[D,1,4,7,9], ziemniaki puree 200g[G,7], buraczki got.150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	95,1	4,8	1,8	15,5	2,4	0,1	0,3
Porcja	761,2	38,6	15,1	124,1	19,6	0,8	3,0

**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 80g[1], chleb graham 30g[1], twaróg z zieleciną 80g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	122,1	6,4	4,2	14,9	3,8	0,3	2,5
Porcja	653,6	34,6	22,7	80,2	20,6	1,7	13,7

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, Piec – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie.

Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie