

## Jadłospis 14.06.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], serek wiejski z zieleciną 60g[7], rzodkiewka 30g, ogórek 80g, kakao 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	101,9	5,2	4,3	10,8	2,8	0,3	2,6
Porcja	524,8	27,0	22,6	55,7	14,9	1,8	13,8

**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:** Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], sznycel drobiowy 70g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], mizeria z jogurtem 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	85,3	4,8	2,3	11,7	1,4	0,1	0,4
Porcja	623,2	35,3	17,0	85,7	10,6	0,6	3,3

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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], polędwica sopocka 30g[1,6,9,10], jajko 1 szt. [G,3], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	180,9	8,3	7,8	20,1	3,1	0,6	4,1
Porcja	479,4	22,0	20,7	53,2	8,1	1,7	10,8

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.łf
100g	115,0	6,1	4,2	13,6	2,8	0,4	2,5
Porcja	661,4	34,8	24,5	78,5	16,1	2,5	14,8

**II śniadanie:** Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
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:** Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], sznycel drobiowy 90g[S,1,3], ziemniaki puree 200g[G,7], mizeria z jogurtem 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	87,8	5,2	2,2	12,1	1,6	0,1	0,4
Porcja	702,5	42,0	17,9	97,4	13,1	0,7	3,7

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
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], poledwica sopocka 50g[1,6,9,10], jajko 1 szt. [G,3], masło 15g[7], pomidor 80g, sałata 30g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	166,2	8,3	6,3	19,7	2,3	0,6	3,2
Porcja	573,7	28,9	22,0	68,0	8,2	2,3	11,2

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], serek wiejski z zieleniną 90g[7], ogórek 80g, kakao 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	120,3	6,3	4,4	14,1	2,8	0,4	2,6

Porcja	656,0	34,5	24,5	77,2	15,5	2,5	14,7
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

**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:** Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], klops drobiowy 90g[P,1,3], ziemniaki puree 200g[G,7], mizeria z jogurtem 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw. tł
100g	87,8	5,2	2,2	12,1	1,6	0,1	0,4
Porcja	702,5	42,0	17,9	97,4	13,1	0,7	3,7

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw. tł
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], polędwica sopocka 50g[1,6,9,10], jajko 1 szt. [G,3], masło 15g[7], pomidor 80g, sałata 30g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw. tł
100g	166,2	8,3	6,3	19,7	2,3	0,6	3,2
Porcja	573,7	28,9	22,0	68,0	8,2	2,3	11,2

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