

## Jadłospis 19.06.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], , jajko 1 szt. [G,3], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	161,6	6,5	7,2	18,5	2,4		
Porcja 330	533,3	21,7	23,9	61,2	8,1	1,2	12,4

**II śniadanie:** Koktajl truskawkowy z otrębami 250g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	94,9	2,4	1,1	19,8	12,9	0,04	0,5
Porcja	237,3	6,0	2,9	49,7	32,4	0,1	1,4

**Obiad:** Kapuśniak z ziemniakami 300g[G,1,9], potrawka drobiowa 70g[D,1,7], ryż 100g[G], mizeria z jogurtem 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	108,3	5,0	3,6	14,5	1,9	0,1	0,7
Porcja	682,8	31,6	23,0	91,6	12,0	0,7	5,0

**Podwieczorek:** 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

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], pasta z tuńczyka z zieleniną 60g[4,7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	185,5	10,3	7,5	19,7	2,1	0,6	4,0
Porcja	482,5	27,0	19,6	51,4	5,5	1,8	10,4

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.łf
100g	150,8	5,3	5,1	21,6	1,8	0,3	2,6
Porcja	716,3	25,2	24,4	102,8	8,8	1,7	12,5

**II śniadanie:** Koktajl truskawkowy z otrębami 250g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	94,9	2,4	1,1	19,8	12,9	0,04	0,5
Porcja	237,3	6,0	2,9	49,7	32,4	0,1	1,4

**Obiad:** Kapuśniak z ziemniakami 350g[G,1,9], potrawka drobiowa 90g[D,1,7], ryż 140g[G], mizeria z jogurtem 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	106,5	5,0	3,3	14,6	1,6	0,1	0,7
Porcja	788,1	37,0	25,0	108,5	12,5	0,8	5,6

**Podwieczorek:** 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

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	212,1	13,1	7,7	23,3	2,5	0,9	3,8
Porcja	625,9	38,8	22,9	68,9	7,5	2,7	11,3

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], jajko 1 szt. [G,3], miód 25g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	150,8	5,3	5,1	21,6	1,8	0,3	2,6
Porcja	716,3	25,2	24,4	102,8	8,8	1,7	12,5

**II śniadanie:** Koktajl truskawkowy z otrębami 250g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	94,9	2,4	1,1	19,8	12,9	0,04	0,5
Porcja	237,3	6,0	2,9	49,7	32,4	0,1	1,4

**Obiad:** Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], potrawka drobiowa 90g[D,1,7], ryż 140g[G], mizeria z jogurtem 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	115,6	5,0	3,4	16,8	1,2	0,1	0,7
Porcja	855,9	37,2	25,3	124,4	9,0	0,5	5,7

**Podwieczorek:** 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

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	212,1	13,1	7,7	23,3	2,5	0,9	3,8
Porcja	625,9	38,8	22,9	68,9	7,5	2,7	11,3

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