

## Jadłospis 22.06.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Kasza jaglana na mleku z rodzynkami 200g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser twarogowy kremowy ziołowy 30g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	133,5	5,0	5,2	17,3	4,2	0,3	3,2
Porcja	540,8	20,3	21,4	70,4	17,3	1,6	13,1

**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:** Żurek z ziemniakami 300g[G,1,7,9], gołąbki z sosem pomidorowym 2szt.[G,1,7,9], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	121,3	4,8	2,7	20,2	2,6	0,1	0,8
Porcja	667,6	26,8	15,2	111,5	14,4	0,4	4,9

**Podwieczorek:** Ciasto marchewkowe 40g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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], masło 15g[7], drobiowa 30g[1,6,7,9], sałatka jarzynowa 100g[7,9], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	219,1	6,8	9,6	28,4	5,1	0,8	2,3
Porcja	492,9	15,4	21,7	64,0	11,4	1,9	9,5

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.łf
100g	147,8	5,9	5,3	19,9	3,8	0,5	3,2
Porcja	687,6	27,7	24,8	92,9	17,9	2,5	15,0

**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:** Żurek z ziemniakami 350g[G,1,7,9], gołąbki z sosem pomidorowym 2 szt.[G,Piecz,1,7,9], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	111,3	4,4	2,1	19,5	2,3	0,1	0,6
Porcja	801,9	32,1	15,5	140,4	17,2	0,4	4,8

**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], masło 15g[7], polędwica drobiowa 45g[1,6,7,9], sałatka jarzynowa 100g[7,9], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	232,9	8,1	9,1	32,2	5,5	1,0	3,7
Porcja	629	21,9	24,7	87	15,1	2,7	10,1

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Kasza jaglana na mleku z rodzynkami 200g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser twarogowy kremowy zielony 50g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	147,8	5,9	5,3	19,9	3,8	0,5	3,2

Porcja	687,6	27,7	24,8	92,9	17,9	2,5	15,0
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

**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:** Żurek z ziemniakami 350g[G,1,7,9], risotto z sosem pomidorowym 200g[G,1,7,9] sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	120,8	4,6	3,1	19,1	1,7	0,1	0,8
Porcja	833,6	32,3	21,9	132,3	12,2	0,4	6,0

**Podwieczorek:** Ciasto marchewkowe 60g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
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], masło 15g[7], polędwica drobiowa 45g[1,6,7,9], sałatka jarzynowa 100g[7,9], herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	236,7	8,1	8,8	33,6	5,4	1,0	3,6
Porcja	662,9	22,8	24,7	94,1	15,2	2,8	10,1

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