

## Jadłospis 27.06.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], twaróg z zieleniną 70g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	107,8	5,6	4,3	11,9	4,2	0,2	2,6
Porcja	522,9	27,3	21,2	57,9	20,5	1,2	13,0

**II śniadanie:** Koktajl malinowo-bananowy z płatkami owsianymi i szpinakiem 200g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	103,3	3,0	1,2	21,4	15,0	0,05	0,6
Porcja	206,6	6,1	2,5	42,9	30,1	0,1	1,2

**Obiad:** Krupnik z ziemniakami 300g[G,1,9], potrawka drobiowa 70g[D,1,7], ziemniaki puree 150g[G,7], sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	100,6	4,9	3,4	13,2	1,4	0,1	0,7
Porcja	664,4	32,5	22,5	87,7	9,6	0,4	4,7

**Podwieczorek:** Serek ziarnisty 200g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	101,0	12,3	4,3	3,3	3,3	1,0	2,6
Porcja	202,0	24,6	8,6	6,6	6,6	2,0	5,2

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z karkówki 60g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	224,7	9,6	12,8	18,9	1,8	0,4	5,7
Porcja	528,2	22,6	30,2	44,6	4,4	1,1	13,6

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.łf
100g	116,1	6,3	4,2	13,7	4,0	0,2	2,5
Porcja	621,6	33,8	22,8	73,5	21,5	1,5	13,7

**II śniadanie:** Koktajl malinowo-bananowy z płatkami owsianymi i szpinakiem 250g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	95,1	3,2	1,4	18,6	11,0	0,1	0,6
Porcja	237,8	8,1	3,6	46,5	27,5	0,2	1,5

**Obiad:** Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], potrawka drobiowa 90g[D,1,7], ziemniaki puree 200g[G,7], sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	104,5	5,0	3,2	14,4	1,3	0,1	0,7
Porcja	815,8	39,0	25,6	112,9	10,9	0,5	5,8

**Podwieczorek:** Serek ziarnisty 200g[7], chałka drożdżowa 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	118,2	11,8	4,6	7,3	3,7	0,9	2,6
Porcja	260,2	26,1	10,2	16,1	8,3	2,0	5,9

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z karkówki 80g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	224,0	10,1	11,7	20,7	1,5	0,4	5,1
Porcja	638,5	28,9	33,6	59,2	4,5	1,4	14,8

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], twaróg z zieleciną 90g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	122,7	6,7	4,2	14,8	4,0	0,3	2,5
Porcja	669,2	36,6	23,3	81,1	22,0	1,7	14,0

**II śniadanie:** Koktajl malinowo-bananowy z płatkami owsianymi i szpinakiem 250g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	95,1	3,2	1,4	18,6	11,0	0,1	0,6
Porcja	237,8	8,1	3,6	46,5	27,5	0,2	1,5

**Obiad:** Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], potrawka drobiowa 90g[D,1,7], ziemniaki puree 200g[G,7], sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	104,5	5,0	3,2	14,4	1,3	0,1	0,7
Porcja	815,8	39,0	25,6	112,9	10,9	0,5	5,8

**Podwieczorek:** Serek ziarnisty 200g[7], chałka drożdżowa 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	118,2	11,8	4,6	7,3	3,7	0,9	2,6
Porcja	260,2	26,1	10,2	16,1	8,3	2,0	5,9

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z karkówki 80g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	227,9	10,1	11,4	22,4	1,5	0,5	5,1
Porcja	672,4	29,8	33,7	66,3	4,6	1,6	14,9

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