

## Jadłospis 15.08.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 30g[7], masło 15g[7], sałata 30g, ogórek 80g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	109,1	4,6	5,1	11,4	3,5	0,3	3,1
Porcja	518,4	22,1	24,5	54,5	16,7	1,8	14,9

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
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

**Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem 300g[G,1,3,7,9], filet drobiowy 70g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G], marchew z groszkiem 150g[G,1,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml[G]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	100,1	5,4	3,0	13,6	2,3	0,1	0,5
Porcja	681,3	37,3	20,7	92,7	16,2	0,8	3,9

**Podwieczorek:** Budyń kakaowy 150g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	108,4	3,8	2,8	16,9	8,8	0,1	1,7
Porcja	195,2	7,0	5,2	30,5	15,9	0,2	3,1

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica sopočka 30g[1,6,7,9], sałatka z pomidorem i nasionami słonecznika 50g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	270,7	8,6	16,5	23,6	1,2	0,7	5,7
Porcja	473,8	15,2	28,9	41,4	2,1	1,3	10,0

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.łf
100g	124,1	5,7	5,6	13,1	3,2	0,4	3,3
Porcja	651,3	30,2	29,5	69,1	16,8	2,6	17,8

**II śniadanie:** 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

**Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], filet drobiowy 90g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G], marchew z groszkiem 150g[G,1,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml[G]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	97,3	5,4	2,6	13,6	2,1	0,1	0,5
Porcja	778,5	43,9	21,3	109,3	16,7	0,9	4,0

**Podwieczorek:** Budyń kakaowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	128,5	3,8	2,8	22,2	12,5	0,1	1,6
Porcja	257,8	7,7	5,6	44,5	25,1	0,2	3,3

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], sałatka z pomidorem i nasionami słonecznika 60g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	246,4	9,4	13,2	24,0	1,1	0,8	4,4
Porcja	579,1	22,3	31,2	56,5	2,5	1,9	10,5

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], sałata 30g, ogórek 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	128,1	5,8	5,5	14,2	3,1	0,5	3,3

Porcja	685,1	31,1	29,6	76,2	16,9	2,7	17,8
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
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

**Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], filet drobiowy duszony w jarzynach 90g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G], marchew z groszkiem 150g[G,1,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml[G]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	92,1	5,2	2,4	13,1	2,4	0,1	0,4
Porcja	736,5	42,0	19,8	105,2	19,2	0,8	3,6

**Podwieczorek:** Budyń kakaowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	128,5	3,8	2,8	22,2	12,5	0,1	1,6
Porcja	257,8	7,7	5,6	44,5	25,1	0,2	3,3

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], sałatka z pomidorem i nasionami słonecznika 60g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	251,1	9,5	12,7	26,1	1,1	0,8	4,3
Porcja	615,3	23,4	31,3	64,0	2,6	2,1	10,6

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