

## Jadłospis 22.09.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt.[G,1,6,7,9,10]  
keczup 15g[9,10], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	198,3	6,1	12,4	16,2	1,6	0,8	5,5
Porcja	575,1	17,8	36,2	47,1	4,7	2,6	16,0

**II śniadanie:** Jogurt owocowy 150g[7], biszkopty 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	113,3	4,5	2,5	18,1	10,3	0,1	1,1
Porcja	204,0	8,1	4,5	32,7	18,6	0,3	2,1

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300g[G,1,7,9], karkówka duszona w jarzynach 60g[D,1,9], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], fasola szparagowa 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	94,5	4,6	3,9	11,1	2,1	0,1	1,1
Porcja	633,3	31,4	26,4	74,5	14,2	0,5	7,2

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
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], twaróg z zieleciną 60g[7], rzodkiewka 30g, ogórek 80g, kawa z mlekiem 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	104,1	5,4	4,1	11,6	3,9	0,2	2,5
Porcja	525,9	27,5	21,2	58,6	20,0	1,2	13,0

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.tł
100g	201,3	6,3	11,4	19,3	1,5	0,9	5,0
Porcja	644,4	20,3	36,7	61,8	4,8	2,9	16,1

**II śniadanie:** Jogurt owocowy 150g[7], biszkopty 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	113,3	4,5	2,5	18,1	10,3	0,1	1,1
Porcja	204,0	8,1	4,5	32,7	18,6	0,3	2,1

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], karkówka duszona w jarzynach 80g[D,1,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], fasola szparagowa 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	94,6	4,7	3,7	11,4	1,8	0,1	1,1
Porcja	747,6	37,3	29,6	90,4	14,6	0,5	8,4

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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], twaróg z zieleciną 90g[7], ogórek 80g, rzodkiewka 30g, kawa z mlekiem 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	112,9	6,3	4,1	13,2	3,7	0,2	2,4
Porcja	638,3	35,8	23,2	74,8	21,4	1,6	14,0

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt.[G,1,6,7,9,10], keczup 15g[9,10], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	205,5	6,4	11,1	20,8	1,4	0,9	4,8

Porcja	678,3	21,2	36,7	68,9	4,9	3,1	16,1
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

**II śniadanie:** Jogurt owocowy 150g[7], biszkopty 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	113,3	4,5	2,5	18,1	10,3	0,1	1,1
Porcja	204,0	8,1	4,5	32,7	18,6	0,3	2,1

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], karkówka duszona w jarzynach 80g[D,1,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraczki 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	98,1	4,6	3,9	11,7	2,5	0,1	1,1
Porcja	775,6	36,9	31,1	93,0	20,2	0,7	9,4

**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], twaróg z zieleniną 90g[7], ogórek 80g, kawa z mlekiem 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	122,3	6,6	4,2	14,7	0,3	0,3	2,5
Porcja	666,8	36,5	23,2	80,5	1,7	1,7	14,0

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