

## Jadłospis 01.11.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], pasztet pieczony 55g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], sałata 30g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	176,5	5,9	8,0	21,0	3,0	0,6	4,1
Porcja	476,7	16,0	21,6	56,7	8,2	1,8	11,0

**II śniadanie:** Koktajl malinowy 200g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	94,6	3,3	1,4	18,2	11,3	0,1	0,6
Porcja	189,3	6,7	2,9	36,5	22,6	0,2	1,3

**Obiad:** Rosół z makaronem 300g[G,1,3,9], kurczak pieczony 80g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 150g[G] fasola szparagowa 150g[G], kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	89,3	4,3	3,1	11,6	2,5	0,1	0,6
Porcja	696,6	33,8	24,8	91,0	20,2	0,5	4,9

**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 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica wiśniowa 30g[1,6,7,9], masło 15g, cukinia duszona z koperkiem i pestkami dyni 60g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	235,5	8,8	12,6	22,8	1,5	0,7	6,7
Porcja	435,7	16,3	23,4	42,2	2,9	1,3	12,5

### Dieta Mamy – II trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 70g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], sałata 30g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	183,6	6,5	7,6	22,9	2,6	0,7	3,7
Porcja	578,4	20,6	24,2	72,4	8,3	2,3	11,8

**II śniadanie:** Koktajl malinowy 250g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	93,0	4,4	2,0	16,6	6,4	0,1	0,8
Porcja	232,6	11,1	5,0	41,6	16,1	0,3	2,1

**Obiad:** Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], kurczak pieczony 100g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 200g[G], fasola szparagowa 150g[G,7], kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	93,9	4,5	3,1	12,8	2,3	0,1	0,6
Porcja	845,1	40,9	27,6	115,4	20,7	0,6	5,6

**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], polędwica wiśniowa 50g[1,6,7,9], masło 15g, cukinia duszona z koperkiem i pestkami dyni 60g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	230,1	9,7	10,1	26,1	1,2	0,8	5,2
Porcja	563,9	24,0	24,8	64,1	3,1	2,1	12,9

### Dieta Mamy – III trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 70g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], sałata 30g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone
--	-------------------------	--------	---------	-------------	-------	-----	----------

							kw.ł
100g	183,6	6,5	7,6	22,9	2,6	0,7	3,7
Porcja	578,4	20,6	24,2	72,4	8,3	2,3	11,8

**II śniadanie:** Koktajl malinowy 250g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	93,0	4,4	2,0	16,6	6,4	0,1	0,8
Porcja	232,6	11,1	5,0	41,6	16,1	0,3	2,1

**Obiad:** Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], kurczak pieczony 100g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 200g[G], fasola szparagowa 150g[G,7], kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	93,9	4,5	3,1	12,8	2,3	0,1	0,6
Porcja	845,1	40,9	27,6	115,4	20,7	0,6	5,6

**Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
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], polędwica wiśniowa 50g[1,6,7,9], masło 15g, cukinia duszona z koperkiem i pestkami dyni 60g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	230,1	9,7	10,1	26,1	1,2	0,8	5,2
Porcja	563,9	24,0	24,8	64,1	3,1	2,1	12,9

**Dieta Mammy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 70g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], sałata 30g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	183,6	6,5	7,6	22,9	2,6	0,7	3,7
Porcja	578,4	20,6	24,2	72,4	8,3	2,3	11,8

**II śniadanie:** Koktajl malinowy 250g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	93,0	4,4	2,0	16,6	6,4	0,1	0,8
Porcja	232,6	11,1	5,0	41,6	16,1	0,3	2,1

**Obiad:** Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], kurczak pieczony 100g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 200g[G], surówka z buraka i jabłka 150g [G], kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	98,0	4,5	3,1	13,7	3,7	0,1	0,6
Porcja	882,0	40,8	27,6	124,1	33,6	0,8	5,6

**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], polędwica wiśniowa 50g[1,6,7,9], masło 15g, cukinia duszona z koperkiem i pestkami dyni 60g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	230,1	9,7	10,1	26,1	1,2	0,8	5,2
Porcja	563,9	24,0	24,8	64,1	3,1	2,1	12,9

*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*