

## Jadłospis 28.12.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Kasza manna na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica drobiowa 30g[1,6,7,9], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	118,4	4,6	4,5	15,2	2,2	0,3	2,6
Porcja	479,8	18,9	18,5	61,7	9,0	1,6	10,7

**II śniadanie:** Budyń waniliowy 150g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	137,1	3,4	2,0	26,3	16,7	0,1	1,2
Porcja	205,6	5,2	3,0	39,5	25,1	0,2	1,8

**Obiad:** Kapuśniak ziemniakami 300g[G,1,9], makaron spaghetti po bolońsku 200g[G,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	116,1	6,0	4,3	14,2	2,1	0,2	1,2
Porcja	592,2	30,7	22,3	72,8	10,5	1,1	6,2

**Podwieczorek:** 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

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną 60g[7], pomidor, 80g, kawa z mlekiem 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	113,5	6,2	4,5	12,3	4,4	0,2	2,8
Porcja	539,6	29,5	21,8	58,6	21,1	1,2	13,4

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.łf
100g	133,5	5,1	5,2	17,2	2,5	0,4	2,6
Porcja	687,6	26,5	26,8	88,7	12,9	2,3	13,5

**II śniadanie:** Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	98,3	2,9	1,7	17,8	11,7	0,08	1,0
Porcja	231,1	6,9	4,0	41,9	27,6	0,2	2,4

**Obiad:** Kapuśniak ziemniakami 350g[G,1,9], makaron spaghetti po bolońsku 250g[G,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	117,9	6,5	4,3	14,1	1,9	0,2	1,3
Porcja	719,2	39,8	26,7	86,5	12,1	1,4	8,4

**Podwieczorek:** 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

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleciną 80g[7], pomidor 80g, kawa z mlekiem 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	121,0	6,8	4,4	14,1	4,1	0,2	2,6
Porcja	635,3	35,7	23,2	74,0	21,9	1,5	14,0

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Kasza manna na mleku 250g[G,1,7], bułka wrocławska 100g[1], polędwica drobiowa 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	129,1	5,5	4,5	16,8	2,5	0,4	2,4
Porcja	652,4	28,0	23,1	84,9	13,1	2,1	12,6

**II śniadanie:** Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	98,3	2,9	1,7	17,8	11,7	0,08	1,0
Porcja	231,1	6,9	4,0	41,9	27,6	0,2	2,4

**Obiad:** Zupa koperkowa z lanym ciastem 350g[G,1,3,9], risotto z sosem pomidorowym 200g[G,7,9], cukinia duszona na maśle z koperkiem 100g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	121,6	5,0	4,0	17,1	1,8	0,1	1,3
Porcja	802,8	33,0	26,7	112,6	12,2	0,5	8,6

**Podwieczorek:** 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

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleciną 80g[7], pomidor 80g, kawa z mlekiem 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	125,1	6,8	4,3	15,1	4,2	0,3	2,6
Porcja	669,2	36,6	23,3	81,1	22,0	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*