

## Jadłospis 23.03.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], pasta jajeczna z zieleniną 60g[G,3,7], masło 15g[7], papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	203,5	8,7	9,7	20,8	2,2	0,5	4,8
Porcja	498,6	21,5	24,0	51,2	5,4	1,3	11,8

**II śniadanie:** Budyń jaglano-truskawkowy z bananem 200ml [G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	95,7	3,2	1,5	18,0	9,4	0,05	0,7
Porcja	191,5	6,5	3,0	36,0	18,9	0,1	1,4

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kasza jaglaną 350g[G,7,9], karkówka duszona w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], fasola szparagowa 150g[G], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	88,2	4,5	3,2	11,4	2,6	0,1	1,1
Porcja	732,1	37,5	26,6	94,7	21,7	0,5	9,2

**Podwieczorek:** Naleśnik z serem 100g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	232,8	12,2	6,8	31,0	5,4	0,1	2,0
Porcja	232,8	12,2	6,8	31,0	5,4	0,1	2,0

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 50g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], marchew duszona z cukinią, 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	241,3	7,5	13,9	22,8	1,7	0,7	6,3
Porcja	494,7	15,5	28,6	46,8	3,5	1,6	13,0

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.tł
100g	202,0	8,9	8,9	22,3	1,8	0,6	4,2
Porcja	595,9	26,4	26,5	66,0	5,5	1,8	12,5

**II śniadanie:** Budyń jaglano-truskawkowy z bananem 250ml [G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	106,2	3,4	1,5	20,4	10,2	0,04	0,6
Porcja	265,5	8,6	3,9	51,0	25,5	0,1	1,7

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kasza jaglaną 350g[G,7,9], karkówka duszona w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], fasola szparagowa 150g[G], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	92,6	4,8	3,9	11,7	2,7	0,1	1,1
Porcja	815,6	38,5	31,7	103,4	22,1	0,5	9,6

**Podwieczorek:** Naleśnik z serem 100g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	232,8	12,2	6,8	31,0	5,4	0,1	2,0
Porcja	232,8	12,2	6,8	31,0	5,4	0,1	2,0

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], pasztet pieczony 70g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], marchew duszona z cukinią, koperkiem i pestkami dyni 60g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	238,1	8,1	12,5	24,6	1,4	0,9	5,4
Porcja	607,2	20,9	31,9	62,9	3,7	2,3	14,0

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta jajeczna z zieloną 80g[G,3,7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	199,7	8,8	8,8	21,5	1,3	0,6	4,2

Porcja	589,3	26,1	26,2	63,6	4,0	1,8	12,5
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

**II śniadanie:** Budyń jaglano-truskawkowy z bananem 250ml [G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	106,2	3,4	1,5	20,4	10,2	0,04	0,6
Porcja	265,5	8,6	3,9	51,0	25,5	0,1	1,7

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kasza jaglaną 350g[G,7,9], karkówka duszona w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraczki gotowane 150g[G,7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	95,8	4,3	3,7	12,0	3,1	0,1	1,2
Porcja	843,6	38,2	33,2	106,0	27,7	0,7	10,6

**Podwieczorek:** Naleśnik z serem 100g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	232,8	12,2	6,8	31,0	5,4	0,1	2,0
Porcja	232,8	12,2	6,8	31,0	5,4	0,1	2,0

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 70g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], marchew duszona z cukinią, koperkiem i pestkami dyni 60g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	241,9	8,2	12,1	26,4	1,4	0,9	5,2
Porcja	641,1	21,8	32,0	70,0	3,8	2,4	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