

## Jadłospis 28.03.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], pasta z białek 60g[G,3,7], masło 15g[7], pomidor 80g, kawa zbożowa na mleku 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	101,4	5,3	3,8	11,8	3,9	0,3	2,3
Porcja	482,0	25,4	18,2	56,4	18,6	1,6	11,1

**II śniadanie:** Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	142,0	6,5	6,5	14,0	5,8	1,2	0,0
Porcja	213,0	9,8	9,8	21,0	8,7	1,8	0,0

**Obiad:** Rosół z makaronem 300g[G,1,3,9], kurczak pieczony 80g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], sałata z jogurtem naturalnym 130g[7], kompot z owoców z czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	84,8	4,5	2,6	11,3	1,9	0,1	0,6
Porcja	645,0	34,8	20,3	86,6	14,9	0,5	4,8

**Podwieczorek:** 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

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], polędwica staropolska 30g[1,6,7,9], ser żółty 30g[7], masło 15g[7], papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	195,1	9,3	8,9	20,1	1,7	0,8	5,3
Porcja	478,0	22,8	21,9	49,4	4,3	2,1	13,1

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.łł
100g	110,6	5,7	3,5	14,4	4,4	0,3	2,1
Porcja	580,9	30,1	18,8	76,1	23,6	2,0	11,2

**II śniadanie:** Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	142,0	6,5	6,5	14,0	5,8	1,2	0,0
Porcja	213,0	9,8	9,8	21,0	8,7	1,8	0,0

**Obiad:** Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], kurczak pieczony 100g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], sałata z jogurtem naturalnym 130g[7], kompot z owoców z czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	93,3	4,6	3,1	12,2	1,7	0,1	0,6
Porcja	821,5	41,3	28,0	107,4	15,6	0,6	5,9

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

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

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica staropolska 50g[1,6,7,9], ser żółty 30g[7], masło 15g[7], papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	194,0	10,0	7,8	21,7	1,4	0,9	4,5
Porcja	572,3	29,6	23,2	64,2	4,4	2,8	13,5

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta z białek 80g[G,3,7], masło 15g[7], pomidor 80g, kawa zbożowa na mleku 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	114,9	5,7	3,5	15,5	4,4	0,4	2,1

Porcja	614,8	31,0	18,8	83,2	23,8	2,2	11,2
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

**II śniadanie:** Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	142,0	6,5	6,5	14,0	5,8	1,2	0,0
Porcja	213,0	9,8	9,8	21,0	8,7	1,8	0,0

**Obiad:** Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], kurczak pieczony 100g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], sałata z jogurtem naturalnym 130g[7], kompot z owoców z czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	93,3	4,6	3,1	12,2	1,7	0,1	0,6
Porcja	821,5	41,3	28,0	107,4	15,6	0,6	5,9

**Podwieczorek:** 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

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica staropolska 50g[1,6,7,9], ser żółty 30g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	189,1	9,8	7,6	20,7	0,6	0,9	4,5
Porcja	557,9	29,1	22,9	61,3	1,9	2,8	13,5

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