

## Jadłospis 05.04.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 30g[7], masło 15g, papryka czerwona 80g, kakao 250g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	115,8	5,1	5,6	11,8	3,0	0,3	3,3
Porcja	533,0	23,3	25,8	54,5	14,0	1,7	15,6

**II śniadanie:** Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	74,2	2,6	0,9	14,7	10,8	0,03	0,3
Porcja	207,8	7,3	2,6	41,2	30,4	0,1	1,1

**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.ł
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:** Kasza manna na mleku na gęsto 80g[1,7], mus malinowy 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	160,8	6,2	2,6	30,6	11,0	0,1	1,3
Porcja	209,1	8,1	3,4	39,8	14,3	0,2	1,7

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], polędwica sopocka 30g[1,6,7,9], masło 15g[7], pomidor 80g, dynia nasiona 10g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	199,8	7,5	8,8	23,3	2,0	0,6	4,4
Porcja	449,6	17,0	20,0	52,6	4,6	1,5	9,9

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.tł
100g	130,5	6,1	6,1	13,5	2,7	0,4	3,6
Porcja	666,0	31,4	30,9	69,1	14,2	2,5	18,5

**II śniadanie:** Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	78,7	2,4	0,8	16,2	10,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	31,7	0,1	1,1

**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.tł
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:** Kasza manna na mleku na gęsto 100g[1,7], mus malinowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	143,4	5,2	2,1	27,8	7,2	0,1	1,1
Porcja	243,8	9	3,7	47,4	12,3	0,2	1,8

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], pomidor 80g, dynia nasiona 10g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	197,7	8,6	7,7	24,5	1,7	0,7	3,7
Porcja	543,9	23,8	21,2	67,4	4,7	2,1	10,3

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g, ogórek 80g, kakao 250g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	131,8	6,1	5,8	14,1	2,2	0,5	3,5

Porcja	685,5	31,8	30,6	73,3	11,8	2,7	18,4
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

**II śniadanie:** Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piec,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	78,7	2,4	0,8	16,2	10,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	31,7	0,1	1,1

**Obiad:** Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], kurczak pieczony 100g[Piec], 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.tł
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:** Kasza manna na mleku na gęsto 100g[1,7], mus malinowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	143,4	5,2	2,1	27,8	7,2	0,1	1,1
Porcja	243,8	9	3,7	47,4	12,3	0,2	1,8

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], pomidor 80g, dynia nasiona 10g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	197,7	8,6	7,7	24,5	1,7	0,7	3,7
Porcja	543,9	23,8	21,2	67,4	4,7	2,1	10,3

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, Piec – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie.

Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie