

## Jadłospis 11.04.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	119,2	5,1	5,7	12,1	3,1	0,3	3,5
Porcja	530,6	23,1	25,8	54,1	13,9	1,7	15,6

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	105,6	3,4	2,0	18,5	11,3	0,1	1,2
Porcja	211,2	6,9	4,0	37,0	22,6	0,2	2,4

**Obiad:** Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], filet z kurczaka duszony w jarzynach 60g[D,9], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	90,1	5,4	2,1	13,0	1,5	0,1	0,3
Porcja	630,5	38,2	14,8	91,3	10,8	0,5	2,1

**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 80g[1], pasztet pieczony 50g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], sałata masłowa 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	185,4	6,0	8,3	22,3	3,2	0,6	4,3
Porcja	463,5	15,1	20,8	55,9	8,0	1,7	10,8

### Dieta Mamy – II trymestr



	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.łf
100g	135,1	5,9	5,8	15,2	5,9	0,4	3,5
Porcja	709,5	31,3	30,9	80,0	31,4	2,5	18,5

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	105,6	3,4	2,0	18,5	11,3	0,1	1,2
Porcja	211,2	6,9	4,0	37,0	22,6	0,2	2,4

**Obiad:** Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], filet z kurczaka duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	89,4	5,6	1,9	12,6	1,4	0,1	0,2
Porcja	688,6	43,6	15,1	100,0	11,2	0,6	2,2

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
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], sałata masłowa 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	185,3	6,8	8,1	22,3	1,0	0,7	3,9
Porcja	556,0	20,4	24,2	67,0	3,1	2,3	11,8

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Bułka wrocławska 100g[1,7], ser żółty 50g[7], dżem truskawkowy 30g, masło 15g[7], ogórek 80g, kakao 250ml[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	142,3	5,7	6,3	15,7	5,8	0,4	3,6

Porcja	747,3	30,4	33,5	82,7	30,5	2,5	19,2
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	105,6	3,4	2,0	18,5	11,3	0,1	1,2
Porcja	211,2	6,9	4,0	37,0	22,6	0,2	2,4

**Obiad:** Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], filet z kurczaka duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	89,4	5,6	1,9	12,6	1,4	0,1	0,2
Porcja	688,6	43,6	15,1	100,0	11,2	0,6	2,2

**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], sałata masłowa 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	185,3	6,8	8,1	22,3	1,0	0,7	3,9
Porcja	556,0	20,4	24,2	67,0	3,1	2,3	11,8

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