

## Jadłospis 24.04.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	187,2	7,3	8,8	20,4	1,2	0,5	4,2
Porcja	458,8	18,0	21,7	50,1	3,1	1,4	10,3

**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 kaszą jaglaną 350g[G,7,9], potrawka drobiowa 80g[G,1,7], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], surówka z buraka i jabłka 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	94,2	4,3	3,2	12,5	3,1	0,1	0,7
Porcja	697,7	32,3	24,2	92,9	22,7	0,6	5,5

**Podwieczorek:** Jogurt naturalny 150g[7], wafle ryżowe 30g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	114,5	4,9	2,1	18,7	4,6	0,1	1,1
Porcja	206,1	8,9	3,8	33,8	8,4	0,2	2,0

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	113,1	6,1	4,5	12,2	4,2	0,2	2,8
Porcja	537,2	29,3	21,7	58,1	20,1	1,2	13,3

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.łł
100g	187,4	8,4	7,7	22,0	1,1	0,7	3,6
Porcja	553,1	24,8	23,0	64,9	3,2	2,1	10,7

**II śniadanie:** 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

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,7,9], potrawka drobiowa 100g[G,1,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z buraka i jabłka 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	95,9	4,5	3,3	12,5	2,8	0,1	0,8
Porcja	777,1	37,2	27,0	101,8	23,3	0,6	6,6

**Podwieczorek:** Jogurt naturalny 150g[7], kiwi 1 szt., wafle ryżowe 30g,

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	97,7	3,6	1,6	17,2	6,0	0,1	0,8
Porcja	254,1	9,6	4,2	44,9	15,7	0,3	2,1

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	120,5	6,7	4,4	13,9	3,9	0,2	2,6
Porcja	632,9	35,5	23,1	73,4	20,8	1,5	14,0

**Dieta Mamy – okres laktacji**

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	187,4	8,4	7,7	22,0	1,1	0,7	3,6

Porcja	553,1	24,8	23,0	64,9	3,2	2,1	10,7
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

**II śniadanie:** 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

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,7,9], potrawka drobiowa 100g[G,1,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z buraka i jabłka 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	95,9	4,5	3,3	12,5	2,8	0,1	0,8
Porcja	777,1	37,2	27,0	101,8	23,3	0,6	6,6

**Podwieczorek:** Jogurt naturalny 150g[7], kiwi 1 szt., wafle ryżowe 30g,

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	97,7	3,6	1,6	17,2	6,0	0,1	0,8
Porcja	254,1	9,6	4,2	44,9	15,7	0,3	2,1

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	125,1	6,8	4,3	15,1	4,1	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