

## Jadłospis 20.05.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt.[G,1,6,7,9,10]  
keczup 30g[9,10], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	193,4	5,9	11,9	16,5	2,2	0,9	5,2
Porcja	589,9	18,1	36,3	50,5	6,8	3,0	16,0

**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:** Zupa jarzynowa z kasza jaglaną 350g[G,7,9], karkówka duszona w jarzynach 60g[D,9], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], buraczki gotowane 150g[G,7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	86,4	4,1	2,9	11,9	3,3	0,1	0,9
Porcja	700,5	33,1	23,5	96,9	26,9	0,7	7,9

**Podwieczorek:** Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	77,8	2,6	1,1	14,5	12,1	0,06	0,6
Porcja	225,8	7,8	3,4	42,2	35,3	0,2	2,0

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], pasta z białej fasoli i pieczonych warzyw 40g[P,9], polędwica wiśniowa 30g[1,6,7,9], masło 15g[7], papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	195,6	7,9	8,2	24,4	2,2	0,5	3,8
Porcja	479,4	19,4	20,3	59,8	5,6	1,4	9,4

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.łf
100g	196,7	6,1	10,9	19,4	2,0	0,9	4,8
Porcja	659,2	20,6	36,8	65,1	6,7	3,3	16,1

**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:** 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.łf
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:** Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	77,8	2,6	1,1	14,5	12,1	0,06	0,6
Porcja	225,8	7,8	3,4	42,2	35,3	0,2	2,0

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], pasta z białej fasoli i pieczonych warzyw 40g[P,9], polędwica wiśniowa 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	194,4	8,8	7,3	25,2	1,9	0,6	3,3
Porcja	573,7	26,2	21,6	74,6	5,7	2,0	9,8

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt.[G,1,6,7,9,10] keczup 30g[9,10], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	200,8	6,2	10,6	20,9	1,9	1,0	4,6

Porcja	693,1	21,5	36,9	72,2	6,8	3,5	16,1
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

**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:** Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], 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:** Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	77,8	2,6	1,1	14,5	12,1	0,06	0,6
Porcja	225,8	7,8	3,4	42,2	35,3	0,2	2,0

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica wiśniowa 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałatka z sałaty, pomidora i nasionami dyni 60g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	249,1	8,6	12,7	26,4	1,3	1,3	4,4
Porcja	610,2	21,2	31,2	64,7	3,3	3,3	10,9

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