

## Jadłospis 02.03.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], ser żółty 40g[7], pomidor 80g, sałata 15g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	196,9	7,7	9,3	21,3	3,2	0,7	5,7
Porcja	482,6	19,0	22,8	52,2	8,0	1,9	14,0

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 30g[1,3,7], dżem morelowy 15g, sok wielowarzywny 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	53,4	1,5	0,6	11,0	6,1	0,8	0,1
Porcja	200,3	5,8	2,3	41,6	23,0	3,0	0,5

**Obiad:** Krupnik z ziemniakami 300g[G,1,7,9], naleśnik z serem szt.[S,1,3,7] drobno tarta surówka z marchewki i pomarańczy 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	97,4	4,1	2,3	15,9	3,5	0,1	0,5
Porcja	625,6	26,7	15,0	102,2	23,1	0,7	3,8

**Podwieczorek:** Kisiel z jabłkiem 200g[G,1], biszkopty 10g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	165,8	0,9	0,8	39,1	26,5	0,08	0,2
Porcja	207,3	1,2	1,1	48,9	33,2	0,1	0,3

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], sałatka ryżowa 100g[1,6,7], herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	198,5	6,3	7,2	28,1	3,5	0,6	3,6

Porcja	482,5	15,5	17,7	68,3	8,7	1,7	8,9
--------	-------	------	------	------	-----	-----	-----

### Dieta Mamy – II trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 45g[7], pomidor 80g, sałata 15g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	202,8	8,1	8,7	23,8	2,8	0,8	5,2
Porcja	567,9	22,9	24,5	66,8	8,1	2,3	14,8

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 40g[1,3,7], dżem morelowy 30g, sok wielowarzywny 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	63,3	1,6	0,7	13,2	7,9	0,7	0,1
Porcja	253,5	6,6	2,8	53,1	31,8	3,1	0,6

**Obiad:** Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,7,9], naleśniki z serem 2 szt.[S,1,3,7] drobno tarta surówka z marchewki i pomarańczy 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	107,8	4,5	2,3	18,1	3,4	0,1	0,6
Porcja	746	31,6	16,1	125,4	24	0,7	4,3

**Podwieczorek:** Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 20g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	181,3	1,5	1,3	41,2	26,4	0,07	0,3
Porcja	244,8	2,1	1,8	55,7	35,7	0,1	0,5

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], sałatka ryżowa 100g[1,6,7], herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	206,9	6,6	6,4	31,8	3,1	0,7	3,1

Porcja	585,7	18,9	18,3	90,1	8,9	2,2	9
--------	-------	------	------	------	-----	-----	---

### Dieta Mamy – III trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 45g[7], pomidor 80g, sałata 15g, herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	202,8	8,1	8,7	23,8	2,8	0,8	5,2
Porcja	567,9	22,9	24,5	66,8	8,1	2,3	14,8

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 40g[1,3,7], dżem morelowy 30g, sok wielowarzywny 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	63,3	1,6	0,7	13,2	7,9	0,7	0,1
Porcja	253,5	6,6	2,8	53,1	31,8	3,1	0,6

**Obiad:** Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,7,9], naleśniki z serem 2 szt.[S,1,3,7] drobno tarta surówka z marchewki i pomarańczy 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	107,8	4,5	2,3	18,1	3,4	0,1	0,6
Porcja	746	31,6	16,1	125,4	24	0,7	4,3

**Podwieczorek:** Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 20g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	181,3	1,5	1,3	41,2	26,4	0,07	0,3
Porcja	244,8	2,1	1,8	55,7	35,7	0,1	0,5

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], sałatka ryżowa 100g[1,6,7], herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	206,9	6,6	6,4	31,8	3,1	0,7	3,1



100g	228,4	7,2	7	35,4	2,9	0,8	3,4
Porcja	594,0	18,8	18,2	92,2	7,6	2,2	9,0

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.