

## Jadłospis 25.04.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Kasza manna na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], paszтет pieczony 50g[1,3,6,7,9], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	130,1	4,8	5,6	15,5	2,3	0,4	2,9
Porcja	553,3	20,8	24,0	66,1	10,1	1,7	12,6

**II śniadanie:** Galaretka owocowa z biszkoptami 1szt.[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	138,6	2,5	1,5	29,2	16,7	0,07	0,5
Porcja	194,1	3,5	2,2	40,9	23,5	0,1	0,7

**Obiad:** Zupa ziemniaczana 300g[G,1,7,9], potrawka wołowa 60g[D,1], ryż 100g[G], bukiet jarzyn 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	98,3	4,9	2,3	15,4	1,4	0,1	0,6
Porcja	610,0	30,4	14,3	95,8	8,8	0,4	4,3

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 30g[1,3,7], sałatka z mozzarellą, pomidorami i bazylią 50g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	257,6	13,5	11,6	26,0	2,8	1,0	4,6
Porcja	206,1	10,8	9,3	20,8	2,3	0,8	3,7

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 55g[7,9], papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	219,1	9,9	11,5	20,6	3,0	0,4	4,7
Porcja	504,1	22,9	26,5	47,4	6,9	1,1	11,0

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.łf
100g	134,5	5,2	5,4	16,5	3,1	0,4	2,9
Porcja	639,1	25,0	26,1	78,6	15,0	1,9	13,8

**II śniadanie:** Galaretko owocowa z biszkoptami 1szt.[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	140,6	2,5	1,6	29,5	16,6	0,06	0,5
Porcja	225,1	4,1	2,6	47,2	26,7	0,1	0,9

**Obiad:** Zupa ziemniaczana 350g[G,1,7,9], potrawka wołowa 80g[D,1], ryż 160g[G], bukiet jarzyn 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	108,0	5,1	2,3	17,6	1,2	0,1	0,7
Porcja	810,1	38,1	17,3	132,1	9,5	0,5	5,7

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 30g[1,3,7], sałatka z mozzarellą, pomidorami i bazylią 70g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	254,5	13,5	12,9	22,1	3	1	4,8
Porcja	254,5	13,5	12,9	22,1	3	1	4,8

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 70g[7,9], papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	220,0	10,5	10,4	22,5	2,5	0,5	4,2
Porcja	605,0	29,1	28,8	62,0	7,0	1,4	11,6

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Kasza manna na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], pasztet pieczony 50g[1,3,6,7,9], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	138,7	5,3	5,4	17,6	3,1	0,4	2,8

Porcja	673,0	26,0	26,2	85,7	15,1	2,0	13,8
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

**II śniadanie:** Galaretko owocowa z biszkoptami 1szt.[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	140,6	2,5	1,6	29,5	16,6	0,06	0,5
Porcja	225,1	4,1	2,6	47,2	26,7	0,1	0,9

**Obiad:** Zupa ziemniaczana 350g[G,1,7,9], potrawka wołowa 80g[D,1], ryż 160g[G], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	107,6	4,6	2,2	17,9	1,8	0,1	0,7
Porcja	807,2	35,1	17,2	134,9	14,1	0,7	5,7

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 30g[1,3,7], sałatka z mozzarellą, pomidorami i bazylią 70g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	254,5	13,5	12,9	22,1	3	1	4,8
Porcja	254,5	13,5	12,9	22,1	3	1	4,8

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 70g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	164,3	7,7	7,5	17,3	1,2	0,4	3,1
Porcja	624,4	29,5	28,6	66,1	4,6	1,6	11,6

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