

## Jadłospis 01.05.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta z makreli z zieleniną 60g[4,7], masło 15g[7], ogórek kiszony 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	188,9	8,8	7,1	23,3	1,2	0,9	3,7
Porcja	519,5	24,2	19,5	64,1	3,4	2,5	10,2

**II śniadanie:** Jogurt owocowy 150g[7], bułka drożdżowa 30[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	113,5	4,5	3,4	16,2	6,1	0,1	0,7
Porcja	204,3	8,2	6,2	29,2	11,1	0,2	1,3

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300g[G,1,7,9], karkówka duszona w jarzynach 70g[D,1,9], ziemniaki puree 150g[G,7], buraczki 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	88,9	4,5	3,2	11,2	2,8	0,1	1,1
Porcja	605,1	30,9	21,9	76,8	19,4	0,7	7,2

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 30g[1,3,7], dżem brzoskwinowy 15g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	51,6	1,5	0,6	10,4	4,7	0,5	0,1
Porcja	193,5	5,9	2,4	39,3	17,8	2,1	0,6

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 30g[7], masło 15g[7], sałata 15g, pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	108,3	4,8	5,3	10,7	2,7	0,3	3,2
Porcja	498,4	22,1	24,5	49,6	12,6	1,8	15,0

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.ł
100g	190,8	10,0	7,2	22,2	1,3	0,9	3,6
Porcja	563,1	29,5	21,4	65,6	4,0	2,8	10,7

**II śniadanie:** Jogurt owocowy 150g[7], bułka drożdżowa 40[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	127,3	4,7	3,9	18,3	5,8	0,1	0,6
Porcja	241,9	9,1	7,5	34,8	11,1	0,2	1,3

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], karkówka duszona w jarzynach 90g[D,1,9], ziemniaki puree 200g[G,7], buraczki 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	97,1	4,6	3,8	11,7	2,5	0,08	1,1
Porcja	767,0	36,9	30,2	92,9	20,0	0,7	8,9

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem brzoskwinowy 30g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	60	1,6	0,7	12,3	6,4	0,5	0,17
Porcja	246	6,8	2,9	50,7	26,4	2,2	0,7

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], ser żółty 45g[7], masło 15g[7], sałata 15g, pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	121,8	5,7	5,6	12,7	2,5	0,4	3,3
Porcja	615,4	28,8	28,5	64,3	12,7	2,4	17,1

### Dieta Mamy – okres laktacji

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta z makreli z zieleniną 80g[4,7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	191,4	9,9	7,2	22,5	1,7	0,4	3,6
Porcja	564,7	29,3	21,4	66,4	5,2	1,4	10,8

**II śniadanie:** Jogurt owocowy 150g[7], bułka drożdżowa 40[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	127,3	4,7	3,9	18,3	5,8	0,1	0,6
Porcja	241,9	9,1	7,5	34,8	11,1	0,2	1,3

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], karkówka duszona w jarzynach 90g[D,1,9], ziemniaki puree 200g[G,7], buraczki 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	97,1	4,6	3,8	11,7	2,5	0,08	1,1
Porcja	767,0	36,9	30,2	92,9	20,0	0,7	8,9

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem brzoskwinowy 30g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	60	1,6	0,7	12,3	6,4	0,5	0,17
Porcja	246	6,8	2,9	50,7	26,4	2,2	0,7

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 45g[7], masło 15g[7], sałata 15g, pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	126,1	5,7	5,5	13,8	2,4	0,5	3,3
Porcja	649,3	29,7	28,5	71,4	12,8	2,6	17,2

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