

## Jadłospis 03.05.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], pasta jajeczna z zieleciną 60g[1,3,7], masło 15g[7], pomidor 80g, kakao 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	110,8	5,2	5,2	11,2	2,8	0,2	2,8
Porcja	526,7	25,0	24,7	53,4	13,7	1,3	13,7

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 50g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], kurczak gotowany 30g[1,6,9,10], sałata masłowa 15g, ogórek 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	147,6	7,2	4,4	20,2	1,2	0,8	1,1
Porcja	221,4	10,9	6,6	30,3	1,9	1,3	1,6

**Obiad:** Krupnik z ziemniakami 300g[G,1,7,9], klops drobiowy 70g[P,1,3], ziemniaki puree 150g[G,7], marchew z groszkiem 150g[G,7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	88,0	4,5	1,9	14,0	2,8	0,1	0,4
Porcja	677,6	35,1	15,2	108,1	21,6	0,8	3,5

**Podwieczorek:** Kasza manna na gęsto 80g [G,1,7], mus truskawkowy 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	153,2	5,8	2,6	27,3	11,9	0,1	1,3
Porcja	199,2	7,6	3,5	35,5	15,5	0,2	1,7

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], szynka konserwowa 40g[1,6,7,9], serek ziołowy 30g[7], masło 15g[7], papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	195,2	7,2	10,1	19,6	1,9	0,8	6,3
Porcja	497,9	18,6	25,8	50,0	4,9	2,1	16,3

### Dieta Mamy – II trymestr



	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.tł
100g	121,4	6,1	5,2	13,1	2,6	0,3	2,8
Porcja	637,6	31,8	27,6	68,7	14,1	1,7	14,7

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 50g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], kurczak gotowany 30g[1,6,9,10], sałata masłowa 15g, ogórek 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	147,6	7,2	4,4	20,2	1,2	0,8	1,1
Porcja	221,4	10,9	6,6	30,3	1,9	1,3	1,6

**Obiad:** Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,7,9], klops drobiowy 90g[P,1,3], ziemniaki puree 200g[G,7], marchew z groszkiem 150g[G,7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	89,3	4,6	2,3	13,5	2,6	0,1	0,4
Porcja	795,5	41,0	20,6	120,6	23,9	0,9	4,0

**Podwieczorek:** Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	136,9	4,9	2,2	25,1	10,9	0,1	1,1
Porcja	232,8	8,4	3,8	42,6	18,6	0,2	1,9

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], szynka konserwowa 50g[1,6,7,9], serek ziolowy 40g[7], masło 15g[7], papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	201,6	7,8	9,9	21,2	1,7	0,9	6,2
Porcja	615,0	24,0	30,2	64,9	5,2	2,8	19,0

### Dieta Mamy – okres laktacji

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta jajeczna z zieleniną 80g[1,3,7], masło 15g[7], pomidor 80g, kakao 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	125,5	6,1	5,1	14,1	2,6	0,3	2,7

Porcja	671,5	32,7	27,7	75,8	14,2	1,8	14,7
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 50g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], kurczak gotowany 30g[1,6,9,10], sałata masłowa 15g, ogórek 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	147,6	7,2	4,4	20,2	1,2	0,8	1,1
Porcja	221,4	10,9	6,6	30,3	1,9	1,3	1,6

**Obiad:** Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,7,9], klops drobiowy 90g[P,1,3], ziemniaki puree 200g[G,7], marchew z groszkiem 150g[G,7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	89,3	4,6	2,3	13,5	2,6	0,1	0,4
Porcja	795,5	41,0	20,6	120,6	23,9	0,9	4,0

**Podwieczorek:** Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	136,9	4,9	2,2	25,1	10,9	0,1	1,1
Porcja	232,8	8,4	3,8	42,6	18,6	0,2	1,9

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], szynka konserwowa 50g[1,6,7,9], serek ziołowy 40g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	196,9	7,7	9,8	20,3	0,8	0,9	2,9
Porcja	600,6	23,6	29,9	62,0	2,7	2,8	18,9

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