

## Jadłospis 28.04.2020

### 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 15g[9,10], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	198,3	6,1	12,4	16,2	1,6	0,8	5,5
Porcja	575,1	17,8	36,2	47,1	4,7	2,6	16,0

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy naturalny 30g[7], papryka czerwona 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	158,3	8,1	5,1	22,5	3,1	0,8	2,6
Porcja	199,0	9,8	6,2	27,1	3,7	1,0	3,2

**Obiad:** Zupa ogórkowa z ryżem 300g[G,1,7,9], schab duszony w jarzynach 70g[D,1,9], ziemniaki 150g[G,7], buraczki gotowane 150g, kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	79,2	4,6	1,5	12,5	3,7	0,2	0,3
Porcja	610,6	35,7	11,8	96,9	28,5	1,7	3,0

**Podwieczorek:** Koktajl owocowo-owsiany 200g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	103,3	3,0	1,2	21,4	15,0	0,05	0,6
Porcja	206,6	6,1	2,5	42,9	30,1	0,1	1,2

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], szynka gotowana 30g[1,6,7,9,10], sałata z pomidorem, jajkiem got.,ogórkiem, pestkami dyni z sosem jogurtowo-koperkowym 90g [3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	239,7	11,4	11,1	24,8	5,6	0,7	5,4
Porcja	515,5	24,6	24,0	53,5	12,2	1,7	11,8

### Dieta Mamy – II trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt.[G,1,6,7,9,10] keczup 15g[9,10], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	207,6	6,3	11,4	19,3	1,5	0,9	5,0
Porcja	664,4	20,3	36,7	61,8	4,8	2,9	16,1

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy naturalny 30g[7], papryka czerwona 50g, sok bobo frut 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	86,7	3,7	2,2	13,6	5,3	0,3	1,1
Porcja	251,5	10,9	6,4	39,5	15,6	1,0	3,2

**Obiad:** Zupa ogórkowa z ryżem 350g[G,1,7,9], schab duszony w jarzynach 90g[D,1,9], ziemniaki 200g[G,7], buraczki gotowane 150g, kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	83,3	4,7	2,0	12,3	3,2	0,2	0,4
Porcja	742,1	42,0	17,8	110,2	29,1	2,1	3,8

**Podwieczorek:** Koktajl owocowo-owsiany 250g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	91,2	2,9	1,2	18,6	12,8	0,1	0,5
Porcja	228,2	7,3	3,0	46,7	32,2	0,2	1,4

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], szynka gotowana 40g[1,6,7,9,10], sałata z pomidorem, jajkiem got.,ogórkiem, pestkami dyni z sosem jogurtowo-koperkowym 110g[3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	220,1	10,9	9,8	23,3	2,6	0,8	4,5
Porcja	605,2	30,2	27,2	64,1	7,4	2,2	12,5

### Dieta Mamy – III trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt.[G,1,6,7,9,10] keczup 15g[9,10], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml



							kw.ł
100g	205,5	6,4	11,1	20,8	1,4	0,9	4,8
Porcja	678,3	21,2	36,7	68,9	4,9	3,1	16,1

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy naturalny 30g[7], ogórek 50g, sok bobo fruit 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	83,6	3,6	2,1	12,9	4,8	0,3	1,1
Porcja	242,5	10,6	6,2	37,6	14,0	1,0	3,2

**Obiad:** Zupa ryżowa 350g[G,7,9], schab duszony w jarzynach 90g[D,1,9], ziemniaki 200g[G,7], buraczki gotowane 150g, kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	79,1	4,6	1,4	12,6	3,2	0,1	0,3
Porcja	704,6	41,3	12,8	112,9	29,1	0,7	3,4

**Podwieczorek:** Koktajl owocowo-owsiany 250g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	91,2	2,9	1,2	18,6	12,8	0,1	0,5
Porcja	228,2	7,3	3,0	46,7	32,2	0,2	1,4

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], szynka gotowana 40g[1,6,7,9,10], sałata z pomidorem, jajkiem got., ogórkiem, pestkami dyni z sosem jogurtowo-koperkowym 110g[3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	224,2	10,9	9,5	24,9	2,6	0,8	4,3
Porcja	639,1	31,1	27,2	71,2	7,5	2,3	12,5

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