

## Jadłospis 19.05.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], polędwica sopocka 30g[1,6,9,10], jajko 1 szt.[G,3], masło 15g[7], pomidor 80g, sałata 30g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	162,5	7,4	7,0	18,0	2,7	0,5	3,6
Porcja	479,4	22,0	20,7	53,2	8,1	1,7	10,8

**II śniadanie:** Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 15g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	85,3	0,6	0,5	19,7	12,9	0,03	0,1
Porcja	226,1	1,6	1,5	52,3	34,4	0,1	0,4

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 300g[G1,7,9], sznycel drobiowy 70g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], surówka z pora, jabłka i marchwi 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	99,6	4,8	3,5	12,8	2,5	0,1	0,5
Porcja	677,5	33,1	24,0	87,7	17,2	0,7	3,4

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy naturalny 30g[7], ogórek 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	158,3	7,9	5,0	21,0	1,7	0,8	2,6
Porcja	190,0	9,5	6,0	25,2	2,1	1,0	3,2

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], pasztet pieczony 55g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	193,2	6,6	9,1	22,1	1,7	0,7	4,5
Porcja	463,9	15,9	21,8	53,2	4,3	1,8	11,0

### Dieta Mamy – II trymestr



	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.tł
100g	166,2	8,3	6,3	19,7	2,3	0,6	3,2
Porcja	573,7	28,9	22,0	68,0	8,2	2,3	11,2

**II śniadanie:** Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 15g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	85,3	0,6	0,5	19,7	12,9	0,03	0,1
Porcja	226,1	1,6	1,5	52,3	34,4	0,1	0,4

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 350g[G1,7,9], sznycel drobiowy 90g[S,1,3], ziemniaki puree 200g[G,7], surówka z pora, jabłka i marchwi 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	98,4	5,2	3,1	13,1	2,3	0,1	0,4
Porcja	787,2	41,7	24,7	105,4	18,6	0,8	3,6

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 70g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	198,4	7,1	8,5	24,2	1,5	0,8	4,1
Porcja	565,6	20,5	24,4	69,0	4,4	2,3	11,8

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica sopocka 50g[1,6,9,10], jajko 1 szt.[G,3], masło 15g[7], pomidor 80g, sałata 30g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	166,2	8,3	6,3	19,7	2,3	0,6	3,2

Porcja	573,7	28,9	22,0	68,0	8,2	2,3	11,2
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

**II śniadanie:** Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 15g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	85,3	0,6	0,5	19,7	12,9	0,03	0,1
Porcja	226,1	1,6	1,5	52,3	34,4	0,1	0,4

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 350g[G1,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 90g[D,1,3,7], ziemniaki puree 200g[G,7], sałata z jogurtem 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	88,4	4,3	3,1	11,2	1,1	0,06	0,7
Porcja	804,9	39,6	28,4	102,2	10,7	0,6	7,1

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy naturalny 30g[7], ogórek 50g, sok bobo frut 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

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 70g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	194,2	7,1	8,4	23,3	1,1	0,8	4,1
Porcja	553,6	20,2	24,2	66,6	3,0	2,3	11,8

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