

## Jadłospis 20.05.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	185,5	10,3	7,5	19,7	2,1	0,6	4,0
Porcja	482,5	27,0	19,6	51,4	5,5	1,8	10,4

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 40g[1,3,7], dżem wiśniowy 20g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	51,5	1,5	0,6	10,5	5,2	0,5	0,1
Porcja	201,0	5,9	2,5	41,0	20,6	2,1	0,6

**Obiad:** Zupa grysikowa 300ml[G,1,7,9], schab duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki puree 150g[G,7], bukiet jarzyn 150g[G], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	83,4	5,2	2,0	12,2	2,4	0,1	0,4
Porcja	650,9	41,0	15,6	95,8	19,4	0,6	3,5

**Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

**Kolacja:** Galaretką z drobiu z jarzynami 1 szt.[1,9,10], chleb graham 30g[1], chleb pszenny 40g[1], masło 15g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	191,3	11,3	9,2	16,7	1,0	0,4	4,4
Porcja	474,5	28,2	22,9	41,5	2,6	1,0	11,1

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.ł
100g	207,0	12,0	8,5	21,4	0,9	0,5	3,9
Porcja	610,7	35,4	25,3	63,4	2,9	1,5	11,7

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem wiśniowy 30g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	60,0	1,6	0,7	12,2	6,4	0,5	0,1
Porcja	245,7	6,8	2,9	50,4	26,4	2,2	0,7

**Obiad:** Zupa grysikowa 350ml[G,1,7,9], schab duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki puree 200g[G,7], bukiet jarzyn 150g[G], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	85,6	4,9	2,1	12,8	2,3	0,06	0,4
Porcja	754,0	43,2	18,8	112,7	20,3	0,6	4,3

**Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

**Kolacja:** Galaretką z drobiu z jarzynami 1 szt.[1,9,10], chleb graham 30g[1], chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	197,0	11,4	8,1	20,4	0,9	0,4	3,7
Porcja	610,7	35,4	25,3	63,4	2,9	1,5	11,7

### Dieta Mamy – okres laktacji

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	207,0	12,0	8,5	21,4	0,9	0,5	3,9

Porcja	610,7	35,4	25,3	63,4	2,9	1,5	11,7
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem wiśniowy 30g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	60,0	1,6	0,7	12,2	6,4	0,5	0,1
Porcja	245,7	6,8	2,9	50,4	26,4	2,2	0,7

**Obiad:** Zupa grysikowa 350ml[G,1,7,9], schab duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki puree 200g[G,7], buraczki z jabłkiem 150g[G], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	87,8	4,6	2,1	13,5	3,6	0,07	0,4
Porcja	773,0	40,6	18,6	119,2	31,7	0,7	4,2

**Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

**Kolacja:** Galaretka z drobiu z jarzynami 1 szt.[1,9,10], chleb graham 30g[1], chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	197,0	11,4	8,1	20,4	0,9	0,4	3,7
Porcja	610,7	35,4	25,3	63,4	2,9	1,5	11,7

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