

## Jadłospis 03.06.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony 30g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	136,3	4,1	6,6	15,6	2,5	0,3	4,0
Porcja	531,6	15,8	26,1	61,1	10,0	1,3	15,6

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	153,6	7,4	4,5	21,4	2,3	0,8	1,1
Porcja	230,4	11,2	6,8	32,1	3,5	1,3	1,6

**Obiad:** Żurek z ziemniakami 300g[G,1,7,9], pierogi ruskie 250g [G,1,3,7], drobno tarta marchewka z jabłkiem i olejem rzepakowym 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	96,5	3,5	1,5	18,0	0,4	0,1	0,4
Porcja	685,2	24,9	11,1	128,0	2,9	0,5	2,9

**Podwieczorek:** Koktajl malinowo-bananowy z płatkami owsianymi i szpinakiem 250g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	91,0	3,1	1,3	18,1	11,3	0,1	0,6
Porcja	227,6	7,7	3,3	45,4	28,4	0,2	1,5

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], polędwica sopocka 50g[1,6,9,10], jajko 1 szt. [G,3], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	167,0	9,3	8,6	13,6	0,9	0,5	4,1
Porcja	509,5	28,6	26,5	41,5	3,0	1,7	12,6

### Dieta Mamy – II trymestr



	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.łł
100g	149,1	4,4	7,2	17,3	2,4	0,4	4,3
Porcja	656,3	19,5	32,0	76,2	10,6	1,9	19,1

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	153,6	7,4	4,5	21,4	2,3	0,8	1,1
Porcja	230,4	11,2	6,8	32,1	3,5	1,3	1,6

**Obiad:** Żurek z ziemniakami 350g[G,1,7,9], pierogi ruskie 300g [G,1,3,7], drobno tarta marchewka z jabłkiem i olejem rzepakowym 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	105,7	3,7	2,2	18,6	2,8	0,1	0,5
Porcja	856,8	30,0	18,1	151,3	23,3	0,6	4,3

**Podwieczorek:** Koktajl malinowo-bananowy z płatkami owsianymi i szpinakiem 250g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	91,0	3,1	1,3	18,1	11,3	0,1	0,6
Porcja	227,6	7,7	3,3	45,4	28,4	0,2	1,5

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], polędwica sopocka 50g[1,6,9,10], jajko 1 szt. [G,3], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	197,9	11,6	9,1	18,4	1,0	0,7	4,2
Porcja	603,8	35,4	27,8	56,3	3,1	2,4	13,0

### Dieta Mamy – okres laktacji

**Śniadanie** Płatki owsiane na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony 50g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	153,3	4,5	7,1	18,5	2,3	0,4	4,2

Porcja	690,2	20,4	32,0	83,3	10,7	2,0	19,1
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	148,2	6,9	4,6	20,4	1,6	0,8	1,1
Porcja	222,3	10,4	6,9	30,7	2,5	1,2	1,7

**Obiad:** Żurek z ziemniakami 350g[G,1,7,9], pierogi ruskie 300g [G,1,3,7], drobno tarta marchewka z jabłkiem i olejem rzepakowym 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	105,7	3,7	2,2	18,6	2,8	0,1	0,5
Porcja	856,8	30,0	18,1	151,3	23,3	0,6	4,3

**Podwieczorek:** Koktajl malinowo-bananowy z płatkami owsianymi i szpinakiem 250g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	91,0	3,1	1,3	18,1	11,3	0,1	0,6
Porcja	227,6	7,7	3,3	45,4	28,4	0,2	1,5

**Kolacja:** 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, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	202,4	11,5	8,8	20,1	1,0	0,7	4,1
Porcja	637,7	36,4	27,8	63,4	3,2	2,5	13,0

Alergeny występujące w posiłkach: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzechy 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