

## Jadłospis 10.06.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Płatki kukurydziane na mleku 200g[G,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica drobiowa 30g[1,6,7,9], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	117,3	4,7	4,2	15,5	2,5	0,5	2,5
Porcja	475,1	19,2	17,4	63,1	10,4	2,2	10,4

**II śniadanie:** Kisiel z truskawkami 200g[G,1], biszkopty 10g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	94,9	0,7	0,5	22,1	14,7	0,04	0,1
Porcja	199,3	1,6	1,2	46,4	31,0	0,1	0,3

**Obiad:** Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g[G,1,7,9], zapiekanka z makaronu i mięsa mielonego 160g[P,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	139,9	5,7	3,6	21,5	1,5	0,3	1,1
Porcja	657,8	27,2	17,3	101,3	7,5	1,7	5,6

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	159,5	8,0	5,1	21,3	2,3	0,8	2,6
Porcja	191,5	9,6	6,1	25,6	2,8	1,0	3,2

**Kolacja:** Chleb graham 30g[1], chleb pszenny 40g[1], galaretka z drobiu z jarzynami 1 szt.[1,9,10], 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



	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.tł
100g	124,4	5,5	3,7	17,7	2,6	0,6	2,1
Porcja	640,8	28,7	19,3	91,5	13,4	3,2	11,2

**II śniadanie:** Kisiel z truskawkami 200g[G,1], biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	107,6	1,1	0,8	24,1	15,2	0,04	0,2
Porcja	236,8	2,5	1,9	53,2	33,5	0,1	0,5

**Obiad:** Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g[G,1,7,9], zapiekanka z makaronu i mięsa mielonego 200g[P,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	138,8	5,6	4,3	19,7	1,4	0,3	1,2
Porcja	777,4	31,6	24,6	110,4	8,2	2,2	7,0

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	84,1	3,6	2,1	13,1	5,1	0,3	1,1
Porcja	244,0	10,7	6,2	38,0	14,7	1,0	3,2

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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** Płatki kukurydziane na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica drobiowa 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	124,4	5,5	3,7	17,7	2,6	0,6	2,1

Porcja	640,8	28,7	19,3	91,5	13,4	3,2	11,2
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

**II śniadanie:** Kisiel z truskawkami 200g[G,1], biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	107,6	1,1	0,8	24,1	15,2	0,04	0,2
Porcja	236,8	2,5	1,9	53,2	33,5	0,1	0,5

**Obiad:** Zupa jarzynowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], zapiekanka z makaronu i mięsa mielonego 200g[P,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	144,5	5,1	5,6	18,6	1,0	0,1	1,5
Porcja	809,4	28,6	31,5	104,6	5,7	0,8	8,4

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	84,1	3,6	2,1	13,1	5,1	0,3	1,1
Porcja	244,0	10,7	6,2	38,0	14,7	1,0	3,2

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], galaretkę z drobiu z jarzynami 1 szt.[1,9,10], 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