

## Jadłospis 01.07.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Kasza manna na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 30g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], sałata 15g, papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	124,8	4,3	5,1	16,0	2,7	0,3	2,7
Porcja	524,5	18,4	21,4	67,4	11,7	1,4	11,7

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

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300g[G,1,7,9], makaron z jabłkami i cynamonem 150g[G,P,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	131,6	1,6	3,9	23,1	5,2	0,1	0,7
Porcja	605,4	7,8	18,1	106,4	24,0	0,3	3,3

**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:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], kurczak gotowany 30g[1,6,7,9], sałatka z pomidorem i nasionami słonecznika 50g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	270,7	8,6	16,5	23,6	1,2	0,7	5,7
Porcja	473,8	15,2	28,9	41,4	2,1	1,3	10,0

### Dieta Mamy – II trymestr



	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.łf
100g	139,7	5,1	5,1	18,8	2,4	0,4	2,6
Porcja	670,9	24,7	24,8	90,6	11,9	2,2	12,7

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

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

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], makaron z jabłkami i cynamonem 200g[G,P,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	135,5	1,6	4,1	23,7	6,1	0,1	0,7
Porcja	759,0	9,5	22,7	133,2	34,3	0,4	4,4

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
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:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], sałatka z pomidorem i nasionami słonecznika 60g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	247,4	8,8	13,6	24,1	1,2	0,9	4,4
Porcja	581,4	20,8	32,1	56,7	2,9	2,2	10,5

### Dieta Mamy – okres laktacji

**Śniadanie:** Kasza manna na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 50g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], sałata 15g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	136,7	5,0	5,1	18,2	1,9	0,4	2,6

Porcja	656,5	24,2	24,5	87,6	9,4	2,2	12,6
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

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

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], makaron z jabłkami i cynamonem 200g[G,P,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	135,5	1,6	4,1	23,7	6,1	0,1	0,7
Porcja	759,0	9,5	22,7	133,2	34,3	0,4	4,4

**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:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], sałatka z pomidorem i nasionami słonecznika 60g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	251,1	8,8	13,1	26,0	1,2	0,9	4,3
Porcja	615,3	21,7	32,2	63,8	3,0	2,3	10,6

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