

## Jadłospis 04.07.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica drobiowa 30g[1,3,6,7,9], ser twarogowy kremowy z ziołami 30g[7], sałata 30g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	182,4	6,2	10,6	16,4	1,4	0,7	6,6
Porcja	456,1	15,7	26,5	41,2	3,6	1,8	16,5

**II śniadanie:** Kefir 200g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	69,3	2,4	1,2	12,4	10,3	0,1	0,7
Porcja	235,8	8,2	4,4	42,3	35,1	0,2	2,5

**Obiad:** Zupa koperkowa z ryżem 300g[G,7,9], potrawka wołowa 70g[D,P,1], kasza jęczmienna 100g[G,1], marchewka z groszkiem 150g[G,7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	92,3	4,5	2,9	13,1	2,4	0,1	0,8
Porcja	665,0	33,1	21,0	94,7	17,8	0,7	6,0

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 30g[1,3,7], sałatka z mozzarellą, pomidorami i bazylią 50g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	257,6	13,5	11,6	26,0	2,8	1,0	4,6
Porcja	206,1	10,8	9,3	20,8	2,3	0,8	3,7

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 55g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	153	7,0	8,1	13,8	1,3	0,3	3,4
Porcja	489,6	22,4	26,1	44,4	4,4	1,1	10,9

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.tł
100g	189,8	7,3	10,2	18,1	1,2	0,8	6,2
Porcja	588,4	22,8	31,8	56,1	3,9	2,6	19,4

**II śniadanie:** Kefir 200g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	69,3	2,4	1,2	12,4	10,3	0,1	0,7
Porcja	235,8	8,2	4,4	42,3	35,1	0,2	2,5

**Obiad:** Zupa koperkowa z ryżem 350g[G,7,9], potrawka wołowa 70g[D,P,1], kasza jęczmienna 140g[G,1], marchewka z groszkiem 150g[G,7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	100,1	4,3	3,2	14,5	2,2	0,1	0,7
Porcja	811,4	35,1	26,5	117,6	17,9	0,7	6,4

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 30g[1,3,7], sałatka z mozzarellą, pomidorami i bazylią 70g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	254,5	13,5	12,9	22,1	3	1	4,8
Porcja	254,5	13,5	12,9	22,1	3	1	4,8

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 70g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	159,6	7,7	7,7	15,9	1,2	0,3	3,1
Porcja	590,6	28,6	28,5	59,0	4,5	1,4	11,6

### Dieta Mamy – okres laktacji

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica drobiowa 50g[1,3,6,7,9], ser twarogowy kremowy z ziołami 40g[7], sałata 30g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	194,4	7,4	9,9	19,7	1,2	0,8	6,1

Porcja	622,3	23,7	31,9	63,2	4,0	2,7	19,4
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

**II śniadanie:** Kefir 200g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	69,3	2,4	1,2	12,4	10,3	0,1	0,7
Porcja	235,8	8,2	4,4	42,3	35,1	0,2	2,5

**Obiad:** Zupa koperkowa z ryżem 350g[G,7,9], potrawka wołowa 70g[D,P,1], kasza jęczmienna 140g[G,1], marchewka z groszkiem 150g[G,7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	100,1	4,3	3,2	14,5	2,2	0,1	0,7
Porcja	811,4	35,1	26,5	117,6	17,9	0,7	6,4

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 30g[1,3,7], sałatka z mozzarellą, pomidorami i bazylią 70g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	254,5	13,5	12,9	22,1	3	1	4,8
Porcja	254,5	13,5	12,9	22,1	3	1	4,8

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 70g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	164,3	7,7	7,5	17,3	1,2	0,4	3,1
Porcja	624,4	29,5	28,6	66,1	4,6	1,6	11,6

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