

## Jadłospis 05.07.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], pasta jajeczna z zieleniną 60g[3,7], masło 15g[7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	120,5	5,6	5,8	11,8	3,4	0,3	2,9
Porcja	572,4	27,0	27,7	56,3	16,4	1,5	14,1

**II śniadanie:** Jogurt owocowy 150g[7], bułka drożdżowa 30[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	113,5	4,5	3,4	16,2	6,1	0,1	0,7
Porcja	204,3	8,2	6,2	29,2	11,1	0,2	1,3

**Obiad:** Rosół z makaronem 300g[9], filet drobiowy 80g[S,1,3,7], ziemniaki puree 150g[G,7], buraki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	96,6	5,6	2,2	14,2	2,5	0,1	0,3
Porcja	666,9	38,7	15,2	98,6	17,5	0,7	2,1

**Podwieczorek:** Sałatka owocowa 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	130,2	2,4	2,2	26,6	20,8	0	0,4
Porcja	195,3	3,7	3,4	40	31,3	0	0,6

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica góralska 30g[1,6,7,9], ser topiony 50g[7], masło 15g[7], sałata 30g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	168,7	6,8	9,7	14,2	0,8	0,9	5,8
Porcja	480,8	19,4	27,7	40,7	2,5	2,6	16,7

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.łł
100g	127,5	6,1	5,7	13,5	3,1	0,3	2,8
Porcja	669,7	32,0	30,2	71,0	16,5	1,9	14,8

**II śniadanie:** Jogurt owocowy 150g[7], bułka drożdżowa 40[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	127,3	4,7	3,9	18,3	5,8	0,1	0,6
Porcja	241,9	9,1	7,5	34,8	11,1	0,2	1,3

**Obiad:** Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], filet drobiowy 100g[S,1,3,7], ziemniaki puree 200g[G,7], buraki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	95,5	5,4	1,9	14,7	2,2	0,1	0,2
Porcja	773,8	43,9	15,9	119,1	18,0	0,8	2,3

**Podwieczorek:** Sałatka owocowa 200g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	117,5	2,0	2,0	24,3	18,9	0,0	0,3
Porcja	235,1	4,0	4,0	48,7	37,9	0,0	0,7

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], polędwica góralska 50g[1,6,7,9], ser topiony 50g[7], masło 15g[7], sałata 30g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	177,7	8,0	8,9	17,3	0,7	1,0	5,2
Porcja	568,9	25,7	28,6	55,4	2,5	3,4	16,9

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta jajeczna z zieloną 80g[3,7], masło 15g[7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	131,5	6,1	5,6	14,5	3,1	0,3	2,7

Porcja	703,6	32,9	30,2	78,1	16,6	2,0	14,8
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

**II śniadanie:** Jogurt owocowy 150g[7], bułka drożdżowa 40[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	127,3	4,7	3,9	18,3	5,8	0,1	0,6
Porcja	241,9	9,1	7,5	34,8	11,1	0,2	1,3

**Obiad:** Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], filet drobiowy duszony w jarzynach 90g[D,9], ziemniaki z puree 200g[G,7], buraki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	90,1	5,4	1,8	13,8	2,5	0,1	0,2
Porcja	721,2	43,5	14,4	110,6	20,0	0,7	1,9

**Podwieczorek:** Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	136,9	4,9	2,2	25,1	10,9	0,1	1,1
Porcja	232,8	8,4	3,8	42,6	18,6	0,2	1,9

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30[1], polędwica góralska 50g[1,6,7,9], ser topiony 50g[7], masło 15g[7], sałata 30g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	174,7	7,7	8,2	18,1	0,7	1,0	4,9
Porcja	602,8	26,6	28,6	62,5	2,7	3,5	17,0

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