

## Jadłospis 17.07.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 200g[1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], jajko got. 1 szt.[3], sałata 15g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	121,5	4,9	5,4	13,8	2,1	0,2	2,7
Porcja	534,9	21,8	23,8	61,1	9,3	1,2	12,3

**II śniadanie:** Serek ziarnisty 200g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	101,0	12,3	4,3	3,3	3,3	1,0	2,6
Porcja	202,0	24,6	8,6	6,6	6,6	2,0	5,2

**Obiad:** Żurek z ziemniakami 300g[G,1,7,9], dorsz smażony 70g[S,1,3,4], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], surówka z kiszanej kapusty z zieleniną 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	83,3	4,4	2,1	12,2	1,2	0,2	0,3
Porcja	567,1	30,0	14,9	83,5	8,8	1,5	2,6

**Podwieczorek:** Galaretka owocowa na biszkoptach 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	236,8	10,0	5,7	36,4	17,1	0,4	2,7

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 30g[7], masło 15g[7], sałata 30g, pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	109,6	4,6	5,1	11,6	3,7	0,3	3,1
Porcja	520,8	22,3	24,5	55,1	17,7	1,8	15,0

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.łł
100g	134,1	4,9	4,7	18,4	5,1	0,3	2,4
Porcja	684,0	25,3	24,4	94,0	26,4	1,7	12,4

**II śniadanie:** Serek ziarnisty 200g[7], chałka drożdżowa 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	118,2	11,8	4,6	7,3	3,7	0,9	2,6
Porcja	260,2	26,1	10,2	16,1	8,3	2,0	5,9

**Obiad:** Żurek z ziemniakami 350g[G,1,7,9], dorsz smażony 90g[S,1,3,4], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z kiszanej kapusty z zieloną 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	92,5	4,5	2,5	13,5	1,2	0,2	0,3
Porcja	740,0	36,7	20,4	108,4	9,6	1,6	3,1

**Podwieczorek:** Galaretka owocowa na biszkoptach 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	236,8	10,0	5,7	36,4	17,1	0,4	2,7

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], sałata 30g, pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	124,4	5,7	5,6	13,2	3,4	0,4	3,3
Porcja	653,6	30,4	29,6	69,7	17,9	2,6	17,8

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 200g[1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], jajko got. 1 szt.[3], dżem wiśniowy 30g, sałata 15g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	134,1	4,9	4,7	18,4	5,1	0,3	2,4

Porcja	684,0	25,3	24,4	94,0	26,4	1,7	12,4
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

**II śniadanie:** Serek ziarnisty 200g[7], chałka drożdżowa 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	118,2	11,8	4,6	7,3	3,7	0,9	2,6
Porcja	260,2	26,1	10,2	16,1	8,3	2,0	5,9

**Obiad:** Żurek z ziemniakami 350g[G,1,7,9], dorsz duszony z sosem koperkowym 90g[D,1,4,7,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraczki got.150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	98,9	4,8	1,9	16,3	2,5	0,1	0,3
Porcja	791,8	39,1	15,5	130,9	20,6	0,8	3,1

**Podwieczorek:** Galaretka owocowa na biszkoptach 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	236,8	10,0	5,7	36,4	17,1	0,4	2,7

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], sałata 30g, pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	128,5	5,8	5,5	14,3	3,3	0,5	3,3
Porcja	687,5	31,3	29,7	76,8	18,0	2,7	17,8

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