

## Jadłospis 19.07.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	125,1	5,8	6,0	12,2	3,6	0,3	3,1
Porcja	594,3	27,8	28,7	58,2	17,5	1,5	14,7

**II śniadanie:** Koktajl malinowy 200g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	96,1	4,9	2,2	16,1	6,8	0,1	1,0
Porcja	192,3	9,9	4,4	32,1	13,6	0,3	2,0

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 300g[G,1,7,9], kurczak pieczony 80g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], buraczki z jabłkiem 150g[G], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	83,9	4,1	2,5	12,1	3,9	0,1	0,5
Porcja	654,5	32,3	19,7	94,1	30,7	0,7	4,6

**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], polędwica sopocka 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



							kw.łł
100g	131,7	6,2	5,9	13,8	3,3	0,3	2,9
Porcja	691,6	32,7	31,2	72,9	17,6	1,9	15,4

**II śniadanie:** Koktajl malinowy 250g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	93,0	4,4	2,0	16,6	6,4	0,1	0,8
Porcja	232,6	11,1	5,0	41,6	16,1	0,3	2,1

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 350g[G,1,7,9] kurczak pieczony 100g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraczki z jabłkiem 150g[G], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	88,3	4,1	2,8	12,3	3,4	0,1	0,6
Porcja	795,5	37,4	25,7	110,9	31,4	0,7	6,0

**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 60g[1], masło 15g[7], polędwica sopocka 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.łł
100g	246,4	9,4	13,2	24,0	1,1	0,8	4,4
Porcja	579,1	22,3	31,2	56,5	2,5	1,9	10,5

**Dieta Mamy – okres laktacji**

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	135,6	6,2	5,8	14,9	3,3	0,3	2,8

Porcja	725,5	33,7	31,2	80,0	17,7	2,0	15,4
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

**II śniadanie:** Koktajl malinowy 250g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	93,0	4,4	2,0	16,6	6,4	0,1	0,8
Porcja	232,6	11,1	5,0	41,6	16,1	0,3	2,1

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 350g[G,1,7,9] kurczak pieczony 100g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraczki z jabłkiem 150g[G], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	88,3	4,1	2,8	12,3	3,4	0,1	0,6
Porcja	795,5	37,4	25,7	110,9	31,4	0,7	6,0

**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], polędwica sopocka 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	9,5	12,7	26,1	1,1	0,8	4,3
Porcja	615,3	23,4	31,3	64,0	2,6	2,1	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