

## Jadłospis 23.07.2020

### 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, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	120,3	5,6	5,8	11,7	3,6	0,3	2,9
Porcja	571,6	26,9	27,6	55,7	17,5	1,5	14,1

**II śniadanie:** 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

**Obiad:** Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g[G,7,9], pulpet drobiowy w sosie pomidorowym 60g[G,1,7], kasza jęczmienna 100g[G,1], mizeria z jogurtem naturalnym 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	95,4	5,3	2,1	14,6	2,1	0,1	0,5
Porcja	591,5	32,9	13,0	91,0	13,0	0,6	3,4

**Podwieczorek:** Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	376,0	8,8	13,1	56,1	0	1,1	3,0
Porcja	225,6	5,3	7,9	33,7	0	0,7	1,8

**Kolacja:** Kasza manna na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica sopocka 30g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałata 30g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	109,9	4,5	4,0	14,5	2,3	0,3	2,4
Porcja	478,3	19,7	17,5	63,3	10,4	1,7	10,5

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.łf
100g	127,4	6,1	5,7	13,4	3,3	0,3	2,8
Porcja	668,9	31,8	30,1	70,4	17,6	1,9	14,8

**II śniadanie:** 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

**Obiad:** Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350g[G,7,9], pulpet drobiowy w sosie pomidorowym 80g[G,1,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], mizeria z jogurtem naturalnym 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	109,1	5,6	2,7	16,3	1,9	0,1	0,6
Porcja	796,3	41,0	19,9	119,6	14,2	0,6	4,5

**Podwieczorek:** Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	376,0	8,8	13,1	56,1	0	1,1	3,0
Porcja	225,6	5,3	7,9	33,7	0	0,7	1,8

**Kolacja:** Kasza manna na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica drobiowa 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałata 30g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	121,1	5,4	3,5	17,4	2,3	0,4	2,1
Porcja	660,5	29,5	19,6	95,2	13,0	2,6	11,4

**Dieta Mamy – okres laktacji**

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

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

Porcja	702,8	32,8	30,1	77,6	17,7	2,0	14,8
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

**II śniadanie:** 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

**Obiad:** Zupa przecierana z grzankami 350g[G,1,3,9], pulpet drobiowy w sosie pomidorowym 80g[G,1,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], mizeria z jogurtem naturalnym 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	116,9	5,6	2,5	18,5	1,7	0,1	0,4
Porcja	853,4	41,5	18,9	135,3	12,8	0,8	3,6

**Podwieczorek:** Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	376,0	8,8	13,1	56,1	0	1,1	3,0
Porcja	225,6	5,3	7,9	33,7	0	0,7	1,8

**Kolacja:** Kasza manna na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica drobiowa 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałata 30g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	121,1	5,4	3,5	17,4	2,3	0,4	2,1
Porcja	660,5	29,5	19,6	95,2	13,0	2,6	11,4

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