

## Jadłospis 26.07.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 30g[7], masło 15g[7], sałata 30g, papryka czerwona 80g, kawa z mlekiem 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	111,6	4,7	5,2	12,0	4,0	0,3	3,1
Porcja	530,4	22,4	24,7	57,0	19,0	1,7	15,0

**II śniadanie:** Kasza manna na mleku na gęsto 80g[1,7], mus malinowy 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	160,8	6,2	2,6	30,6	11,0	0,1	1,3
Porcja	209,1	8,1	3,4	39,8	14,3	0,2	1,7

**Obiad:** Rosół z makaronem 300g[9], filet drobiowy 70g[S,1,3,7], ziemniaki puree 150g[G,7], sałata z jogurtem 130g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	109,9	6,7	2,6	15,7	2,5	0,1	0,4
Porcja	670,6	41,1	16,2	96,0	15,4	0,6	2,5

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 40g[1,3,7], dżem brzoskwinowy 15g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	51,6	1,5	0,6	10,4	4,7	0,5	0,1
Porcja	193,5	5,9	2,4	39,3	17,8	2,1	0,6

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], polędwica wiśniowa 30g[1,6,9,10], jajko 1 szt.[G,3], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	170,6	8,1	7,7	17,6	0,6	0,6	4,1
Porcja	452,2	21,5	20,6	46,8	1,8	1,7	10,8

### Dieta Mamy – II trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], sałata 30g, papryka czerwona 80g, kawa z mlekiem 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	126,3	5,8	5,6	13,6	3,6	0,4	3,3
Porcja	663,3	30,5	29,8	71,7	19,1	2,5	17,8

**II śniadanie:** Kasza manna na mleku na gęsto 100g[1,7], mus malinowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	143,4	5,2	2,1	27,8	10,1	0,1	1,1
Porcja	243,8	9	3,7	47,4	17,3	0,2	1,8

**Obiad:** Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], filet drobiowy 90g[S,1,3,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], sałata z jogurtem 130g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	90,4	5,1	1,9	13,8	1,8	0,1	0,3
Porcja	787,3	44,8	16,9	120,4	15,9	0,6	2,7

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem brzoskwiinowy 30g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	60,0	1,6	0,7	12,3	6,4	0,5	0,17
Porcja	246	6,8	2,9	50,7	26,4	2,2	0,7

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica wiśniowa 50g[1,6,9,10], jajko 1 szt.[G,3], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	173,4	8,9	6,9	19,5	0,6	0,7	3,5
Porcja	546,5	28,3	21,9	61,6	1,9	2,3	11,2

### Dieta Mamy – III trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], sałata 30g, papryka czerwona 80g, kawa z mlekiem 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	126,3	5,8	5,6	13,6	3,6	0,4	3,3
Porcja	663,3	30,5	29,8	71,7	19,1	2,5	17,8

**II śniadanie:** Kasza manna na mleku na gęsto 100g[1,7], mus malinowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	143,4	5,2	2,1	27,8	10,1	0,1	1,1
Porcja	243,8	9	3,7	47,4	17,3	0,2	1,8

**Obiad:** Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], filet drobiowy 90g[S,1,3,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], sałata z jogurtem 130g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	90,4	5,1	1,9	13,8	1,8	0,1	0,3
Porcja	787,3	44,8	16,9	120,4	15,9	0,6	2,7

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem brzoskwinowy 30g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	60,0	1,6	0,7	12,3	6,4	0,5	0,17
Porcja	246	6,8	2,9	50,7	26,4	2,2	0,7

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica wiśniowa 50g[1,6,9,10], jajko 1 szt.[G,3], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	173,4	8,9	6,9	19,5	0,6	0,7	3,5
Porcja	546,5	28,3	21,9	61,6	1,9	2,3	11,2

### Dieta Mamy – okres laktacji

**Śniadanie:** 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.ł
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

**II śniadanie:** Kasza manna na mleku na gęsto 100g[1,7], mus malinowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	143,4	5,2	2,1	27,8	10,1	0,1	1,1
Porcja	243,8	9	3,7	47,4	17,3	0,2	1,8

**Obiad:** Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], filet drobiowy duszony w jarzynach 90g[D,1,3,7], ziemniaki puree 200g[G,7], sałata z jogurtem 130g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	90,4	5,1	1,9	13,8	1,8	0,1	0,3
Porcja	787,3	44,8	16,9	120,4	15,9	0,6	2,7

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem brzoskwinowy 30g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	60,0	1,6	0,7	12,3	6,4	0,5	0,17
Porcja	246	6,8	2,9	50,7	26,4	2,2	0,7

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica wiśniowa 50g[1,6,9,10], jajko 1 szt.[G,3], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	173,4	8,9	6,9	19,5	0,6	0,7	3,5
Porcja	546,5	28,3	21,9	61,6	1,9	2,3	11,2

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