

## Jadłospis 30.07.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica drobiowa 30g[1,6,9,10], dżem truskawkowy 20g, masło 15g[7], pomidor 80g, kawa na mleku 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	100,7	4,3	4,0	12,2	5,1	0,3	2,4
Porcja	468,7	20,1	18,8	57,0	24,0	1,5	11,4

**II śniadanie:** Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 20g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	85,3	0,6	0,5	19,7	12,9	0,03	0,1
Porcja	226,1	1,6	1,5	52,3	34,4	0,1	0,4

**Obiad:** Zupa brokułowa z grzankami 300g[G,1,3,9], sznycel drobiowy 70g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], sałatka z pomidora i ogórka 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	80,6	5,1	2,3	10,4	1,7	0,1	0,4
Porcja	548,2	34,6	16,0	71,3	11,9	0,7	2,9

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
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], masło 15g[7], serek wiejski z zieloną 60g[7], rzodkiewka 30g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	182,8	8,7	8,2	19,3	2,1	0,6	4,3
Porcja	502,9	24,0	22,6	53,1	5,7	1,8	12,0

### Dieta Mamy – II trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], polędwica drobiowa 50g[1,6,9,10], dżem truskawkowy 40g, masło 15g[7], pomidor 80g, kawa na mleku 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	110,9	5,0	3,7	14,8	6,6	0,4	2,2
Porcja	593,6	26,9	20,1	79,4	35,8	2,2	11,8

**II śniadanie:** Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 20g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	85,3	0,6	0,5	19,7	12,9	0,03	0,1
Porcja	226,1	1,6	1,5	52,3	34,4	0,1	0,4

**Obiad:** Zupa brokułowa z grzankami 350g[G,1,3,9], sznycel drobiowy 90g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], sałatka z pomidora i ogórka 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	99,1	5,4	4,0	11,1	1,6	0,1	0,5
Porcja	793,1	43,6	32,2	88,8	13,2	0,8	4,3

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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], masło 15g[7], serek wiejski z zieleniną i pestkami dyni 90g[7], rzodkiewka 30g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	180,7	9,2	7,3	20,5	2,0	0,6	3,8
Porcja	605,6	30,9	24,5	68,8	6,8	2,3	12,9

### Dieta Mamy – III trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], polędwica drobiowa 50g[1,6,9,10], dżem truskawkowy 40g, masło 15g[7], pomidor 80g, kawa na mleku 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	110,9	5,0	3,7	14,8	6,6	0,4	2,2
Porcja	593,6	26,9	20,1	79,4	35,8	2,2	11,8

**II śniadanie:** Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 20g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	85,3	0,6	0,5	19,7	12,9	0,03	0,1
Porcja	226,1	1,6	1,5	52,3	34,4	0,1	0,4

**Obiad:** Zupa brokułowa z grzankami 350g[G,1,3,9], sznycel drobiowy 90g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], sałatka z pomidora i ogórka 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	99,1	5,4	4,0	11,1	1,6	0,1	0,5
Porcja	793,1	43,6	32,2	88,8	13,2	0,8	4,3

**Podwieczorek:** Galaretko 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], masło 15g[7], serek wiejski z zieleniną i pestkami dyni 90g[7], rzodkiewka 30g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	180,7	9,2	7,3	20,5	2,0	0,6	3,8
Porcja	605,6	30,9	24,5	68,8	6,8	2,3	12,9

### Dieta Mamy – okres laktacji

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica drobiowa 50g[1,6,9,10], dżem truskawkowy 40g, masło 15g[7], pomidor 80g, kawa na mleku 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	115,1	5,1	3,7	15,8	6,5	0,4	2,1
Porcja	627,5	27,8	20,2	86,5	35,9	2,3	11,8

**II śniadanie:** Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 20g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	85,3	0,6	0,5	19,7	12,9	0,03	0,1
Porcja	226,1	1,6	1,5	52,3	34,4	0,1	0,4

**Obiad:** Zupa koperkowa z ryżem 350g[G,9], klops drobiowy 80g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G], sałata

z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	102,6	5,4	3,2	13,5	1,3	0,1	0,3
Porcja	790,6	42,3	25,1	104,4	10,4	0,7	2,8

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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], masło 15g[7], serek wiejski z zieleniną i pestkami dyni 90g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	196,8	10,0	8,0	22,1	2,1	0,7	4,1
Porcja	600,3	30,6	24,4	67,4	6,3	2,3	12,8

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