

## Jadłospis 03.08.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser twarogowy kremowy z ziołami 30g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	126,8	4,9	5,4	15,1	2,4	0,3	3,2
Porcja	513,9	20,1	22,2	61,4	9,8	1,6	13,2

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 50g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], szynka konserwowa 30g[1,6,9,10], sałata masłowa 15g, papryka czerwona 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	153,6	7,4	4,5	21,4	2,3	0,8	1,1
Porcja	230,4	11,2	6,8	32,1	3,5	1,3	1,6

**Obiad:** Żurek z ziemniakami 300g[G,1,7,9], zapiekanka z makaronu i mięsa mielonego 160g[P,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	138,2	6,1	2,9	22,4	1,6	0,1	1,2
Porcja	649,6	29,0	13,9	105,4	7,7	0,6	5,9

**Podwieczorek:** 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

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica sopocka 30g[1,6,7,9], sałatka jarzynowa 100g[7,9], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	219,1	6,8	9,6	28,4	5,1	0,8	2,3
Porcja	492,9	15,4	21,7	64,0	11,4	1,9	9,5

### Dieta Mamy – II trymestr

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser twarogowy kremowy z ziołami 40g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	140,4	5,6	5,2	18,3	2,2	0,5	3,1
Porcja	638,9	25,5	24,1	83,5	10,2	2,3	14,2

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 50g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], szynka konserwowa 30g[1,6,9,10], sałata masłowa 15g, papryka czerwona 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	153,6	7,4	4,5	21,4	2,3	0,8	1,1
Porcja	230,4	11,2	6,8	32,1	3,5	1,3	1,6

**Obiad:** Żurek z ziemniakami 350g[G,1,7,9], zapiekanka z makaronu i mięsa mielonego 200g[P,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	152,6	6,1	4,6	22,1	1,6	0,1	1,3
Porcja	855,0	34,5	26,2	123,8	9,5	0,8	7,7

**Podwieczorek:** 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

**Kolacja** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], sałatka jarzynowa 100g[7,9], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	255,7	8,8	9,1	29,6	5,4	0,8	3,7
Porcja	620,7	24,4	25,0	81,4	15,0	2,3	10,2

**Dieta Mamy – III trymestr**

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser twarogowy kremowy z ziołami 40g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	140,4	5,6	5,2	18,3	2,2	0,5	3,1
Porcja	638,9	25,5	24,1	83,5	10,2	2,3	14,2

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 50g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], szynka konserwowa 30g[1,6,9,10], sałata masłowa 15g, papryka czerwona 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	153,6	7,4	4,5	21,4	2,3	0,8	1,1
Porcja	230,4	11,2	6,8	32,1	3,5	1,3	1,6

**Obiad:** Żurek z ziemniakami 350g[G,1,7,9], zapiekanka z makaronu i mięsa mielonego 200g[P,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	152,6	6,1	4,6	22,1	1,6	0,1	1,3
Porcja	855,0	34,5	26,2	123,8	9,5	0,8	7,7

**Podwieczorek:** 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

**Kolacja** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], sałatka jarzynowa 100g[7,9], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	255,7	8,8	9,1	29,6	5,4	0,8	3,7
Porcja	620,7	24,4	25,0	81,4	15,0	2,3	10,2

### Dieta Mamy – okres laktacji

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser twarogowy kremowy z ziołami 40g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	140,4	5,6	5,2	18,3	2,2	0,5	3,1
Porcja	638,9	25,5	24,1	83,5	10,2	2,3	14,2

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 50g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], szynka konserwowa 30g[1,6,9,10], sałata masłowa 15g, pomidor 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	148,2	6,9	4,6	20,4	1,6	0,8	1,1
Porcja	222,3	10,4	6,9	30,7	2,5	1,2	1,7

**Obiad:** Żurek z ziemniakami 350g[G,1,7,9], zapiekanka z makaronu i mięsa mielonego 200g[P,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	152,6	6,1	4,6	22,1	1,6	0,1	1,3
Porcja	855,0	34,5	26,2	123,8	9,5	0,8	7,7

**Podwieczorek:** 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

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica drobiowa 50g[1,6,7,9], sałatka jarzynowa 100g[7,9], herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	241,3	8,3	8,7	34,8	7,1	1,0	3,5
Porcja	687,9	23,7	24,9	99,2	20,2	2,9	10,1

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

