

## Jadłospis 06.08.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną 60g[7], rzodkiewka 30g, pomidor 80g, kawa z mlekiem 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	104,6	5,4	4,2	11,7	4,1	0,2	2,5
Porcja	528,3	27,6	21,3	59,2	21,1	1,2	13,0

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	147,6	7,2	4,4	20,2	1,2	0,8	1,1
Porcja	221,4	10,9	6,6	30,3	1,9	1,3	1,6

**Obiad:** Kapuśniak z ziemniakami 300g[G,1,9], gulasz wieprzowy 60g[G,D,1,7], kasza jęczmienna 100g[G,1], sałata z jogurtem naturalnym 130g[7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	96,8	4,7	2,6	14,5	2,5	0,1	0,5
Porcja	668,2	33,1	18,2	100,7	17,4	0,7	3,9

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
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

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], pasztet pieczony 55g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	182,8	6,3	8,5	21,1	1,7	0,7	4,3
Porcja	466,3	16,1	21,8	53,7	4,5	1,8	11,0

### Dieta Mamy – II trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną 90g[7], pomidor 80g, rzodkiewka 30g, kawa z mlekiem 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw. tł
100g	113,3	6,3	4,1	13,3	3,9	0,2	2,4
Porcja	640,7	36,0	23,3	75,3	22,4	1,5	14,0

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw. tł
100g	147,6	7,2	4,4	20,2	1,2	0,8	1,1
Porcja	221,4	10,9	6,6	30,3	1,9	1,3	1,6

**Obiad:** Kapuśniak z ziemniakami 350g[G,1,9], gulasz wieprzowy 80g[G,D,1,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], sałata z jogurtem naturalnym 130g[7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw. tł
100g	106,1	5,2	2,4	16,8	2,4	0,1	0,5
Porcja	848,5	42,0	19,9	134,5	19,7	0,8	4,4

**Podwieczorek:** 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

**Kolacja** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 70g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw. tł
100g	189,3	6,9	8,1	23,1	1,5	0,7	3,9
Porcja	568,0	20,7	24,4	69,4	4,6	2,3	11,8

### Dieta Mamy – III trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną 90g[7], pomidor 80g, rzodkiewka 30g, kawa z mlekiem 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw. tł
100g	113,3	6,3	4,1	13,3	3,9	0,2	2,4
Porcja	640,7	36,0	23,3	75,3	22,4	1,5	14,0

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw. tł
100g	147,6	7,2	4,4	20,2	1,2	0,8	1,1
Porcja	221,4	10,9	6,6	30,3	1,9	1,3	1,6

**Obiad:** Kapuśniak z ziemniakami 350g[G,1,9], gulasz wieprzowy 80g[G,D,1,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], sałata z jogurtem naturalnym 130g[7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw. tł
100g	106,1	5,2	2,4	16,8	2,4	0,1	0,5
Porcja	848,5	42,0	19,9	134,5	19,7	0,8	4,4

**Podwieczorek:** 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

**Kolacja** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 70g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw. tł
100g	189,3	6,9	8,1	23,1	1,5	0,7	3,9
Porcja	568,0	20,7	24,4	69,4	4,6	2,3	11,8

### Dieta Mamy – okres laktacji

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną 90g[7], pomidor 80g, kawa z mlekiem 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw. tł
--	-------------------------	--------	---------	-------------	-------	-----	-----------------

100g	122,7	6,7	4,2	14,8	4,0	0,3	2,5
Porcja	669,2	36,6	23,3	81,1	22,0	1,7	14,0

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	147,6	7,2	4,4	20,2	1,2	0,8	1,1
Porcja	221,4	10,9	6,6	30,3	1,9	1,3	1,6

**Obiad:** Zupa jarzynowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], gulasz wieprzowy 80g[G,D,1,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], sałata z jogurtem naturalnym 130g[7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	98,3	4,9	2,7	14,3	1,7	0,05	0,7
Porcja	786,5	39,6	22,0	114,6	13,7	0,4	5,6

**Podwieczorek:** 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

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 70g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	193,4	7,1	8,4	23,1	0,6	0,8	4,1
Porcja	551,2	20,1	24,1	66,0	1,9	2,3	11,7

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