

## Jadłospis 13.08.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt.[G,1,6,7,9,10]  
keczup 15g[9,10], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	198,3	6,1	12,4	16,2	1,6	0,8	5,5
Porcja	575,1	17,8	36,2	47,1	4,7	2,6	16,0

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 30g[1,3,7], sałatka z mozzarellą, pomidorami i bazylią 50g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	257,6	13,5	11,6	26,0	2,8	1,0	4,6
Porcja	206,1	10,8	9,3	20,8	2,3	0,8	3,7

**Obiad:** Zupa ziemniaczana 300g[G,1,7,9], gulasz wołowy 60g[G,D,1], kasza jęczmienna 100g[G], surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	84,3	4,5	1,3	14,3	2,5	0,04	0,2
Porcja	599,2	32,2	9,7	102,1	18,4	0,3	1,9

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	127,7	5,2	5,4	14,9	2,3	0,4	3,3
Porcja	530,1	21,8	22,7	62,2	9,9	1,8	14,0

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.łł
100g	201,3	6,3	11,4	19,3	1,5	0,9	5,0
Porcja	644,4	20,3	36,7	61,8	4,8	2,9	16,1

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 30g[1,3,7], sałatka z mozzarellą, pomidorami i bazylią 70g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	254,5	13,5	12,9	22,1	3	1	4,8
Porcja	254,5	13,5	12,9	22,1	3	1	4,8

**Obiad:** Zupa ziemniaczana 350g[G,1,7,9], gulasz wołowy 80g[G,D,1], kasza jęczmienna 140g[G], surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	95,1	4,7	2,0	15,3	2,3	0,05	0,3
Porcja	779,4	39,2	16,4	126,1	19,0	0,4	3,0

**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 jaglana na mleku z rodzynkami 200g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser twarogowy kremowy zielony 40g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	145,8	5,6	5,1	20,2	3,6	0,5	3,1
Porcja	663,4	25,5	23,3	92,0	16,6	2,3	14,1

### **Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt[G,1,6,7,9,10], keczup 15g[9,10], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	205,5	6,4	11,1	20,8	1,4	0,9	4,8

Porcja	678,3	21,2	36,7	68,9	4,9	3,1	16,1
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 30g[1,3,7], sałatka z mozzarellą, pomidorami i bazylią 70g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	254,5	13,5	12,9	22,1	3	1	4,8
Porcja	254,5	13,5	12,9	22,1	3	1	4,8

**Obiad:** Zupa ziemniaczana 350g[G,1,7,9], gulasz wołowy 80g[G,D,1], kasza jęczmienna 140g[G], sałata z jogurtem 130g[7], kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	98,5	5,1	2,1	15,7	2,3	0,05	0,4
Porcja	790,8	40,5	16,9	125,8	18,7	0,4	3,3

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
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 jaglana na mleku z rodzynkami 200g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser twarogowy kremowy ziołowy 40g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	145,8	5,6	5,1	20,2	3,6	0,5	3,1
Porcja	663,4	25,5	23,3	92,0	16,6	2,3	14,1

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