

## Jadłospis 30.08.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], pasta jajeczna z zieleciną 60g[3,7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	201,1	8,5	10,1	19,8	3,7	0,5	4,9
Porcja	472,6	20,2	23,7	46,7	8,8	1,2	11,7

**II śniadanie:** Koktajl malinowy 200g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	94,6	3,3	1,4	18,2	11,3	0,1	0,6
Porcja	189,3	6,7	2,9	36,5	22,6	0,2	1,3

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 300g[G,7,9], bitki wołowe w sosie własnym 80g[D,1,7], ziemniaki z koperkiem 150g[G], surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	84,2	4,1	2,9	11,1	2,3	0,1	0,8
Porcja	657,1	32,3	23,1	86,6	18,3	0,5	6,6

**Podwieczorek:** Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piec,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	74,2	2,6	0,9	14,7	10,8	0,03	0,3
Porcja	207,8	7,3	2,6	41,2	30,4	0,1	1,1

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica sopocka 30g[1,6,9,10], ser topiony 50g[7], sałata 30g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	171,9	7,1	9,9	14,3	0,8	0,8	5,9
Porcja	490,1	20,2	28,3	40,8	2,5	2,4	17,0

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.tł
100g	199,9	8,8	9,1	21,5	3,1	0,5	4,3
Porcja	569,9	25,2	26,2	61,4	8,9	1,6	12,4

**II śniadanie:** Koktajl malinowy 250g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	93,0	4,4	2,0	16,6	6,4	0,1	0,8
Porcja	232,6	11,1	5,0	41,6	16,1	0,3	2,1

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 350g[G,7,9], bitki wołowe w sosie własnym 80g[D,1,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G], surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	89,1	3,8	3,3	11,7	2,1	0,1	0,8
Porcja	784,3	34,2	29,1	103,4	18,9	0,5	7,5

**Podwieczorek:** Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	78,7	2,4	0,8	16,2	11,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	35,9	0,1	1,1

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], polędwica sopocka 50g[1,6,9,10], ser topiony 50g[7], sałata 30g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	174,4	8,1	8,8	16,5	0,7	0,8	5,1
Porcja	584,4	27,0	29,5	55,6	2,5	3,0	17,4

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta jajeczna z zieloną 80g[3,7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	204,6	8,8	8,8	23,2	3,1	0,6	4,2

Porcja	603,8	26,1	26,2	68,6	9,0	1,8	12,5
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

**II śniadanie:** Koktajl malinowy 250g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	93,0	4,4	2,0	16,6	6,4	0,1	0,8
Porcja	232,6	11,1	5,0	41,6	16,1	0,3	2,1

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 350g[G,7,9], bitki wołowe w sosie własnym 80g[D,1,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G], marchew mini 150g[G], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	92,4	3,8	3,3	12,7	2,7	0,1	0,8
Porcja	813,6	34,1	29,2	112,2	24,1	0,8	7,5

**Podwieczorek:** Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	78,7	2,4	0,8	16,2	11,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	35,9	0,1	1,1

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica sopocka 50g[1,6,9,10], ser topiony 50g[7], sałata 30g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	179,2	8,1	8,5	18,1	0,7	0,9	5,0
Porcja	618,3	27,9	29,6	62,7	2,7	3,2	17,4

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