

## Jadłospis 23.09.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Płatki kukurydziane na mleku 200g[G,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], szynka góralska 30g[1,6,7,9], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	120,3	4,8	4,5	15,8	2,8	0,5	2,6
Porcja	487,4	19,7	18,3	64,0	11,4	2,1	10,9

**II śniadanie:** Kisiel z truskawkami 200g[G,1], biszkopty 10g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	94,9	0,7	0,5	22,1	14,7	0,04	0,1
Porcja	199,3	1,6	1,2	46,4	31,0	0,1	0,3

**Obiad:** Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g[G,7,9], risotto z sosem pomidorowym 160g[G,1,7,9] sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	109,4	4,9	3,3	1,8	2,2	0,1	0,8
Porcja	656,7	29,4	20,2	95,1	13,5	0,5	5,2

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 40g[1,3,7], dżem brzoskwinowy 15g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	51,6	1,5	0,6	10,4	4,7	0,5	0,1
Porcja	193,5	5,9	2,4	39,3	17,8	2,1	0,6

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta ze schabu 60g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	211,8	10,3	11,1	18,9	1,8	0,4	5,1
Porcja	497,8	24,3	26,2	44,6	4,4	1,1	11,9

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.tł
100g	128,1	5,7	4,0	17,9	2,7	0,6	2,3
Porcja	659,6	29,5	20,7	92,5	14,4	3,1	11,9

**II śniadanie:** Kisiel z truskawkami 250g[G,1], biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	107,6	1,1	0,8	24,1	15,2	0,04	0,2
Porcja	236,8	2,5	1,9	53,2	33,5	0,1	0,5

**Obiad:** Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350g[G,7,9], risotto z sosem pomidorowym 200g[G,1,7,9], sałata zielona z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	116,5	5,0	3,3	17,5	2,1	0,1	0,9
Porcja	804,0	34,5	23,1	121,0	14,8	0,6	6,7

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem brzoskwinowy 30g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	60,0	1,6	0,7	12,3	6,4	0,5	0,17
Porcja	246,0	6,8	2,9	50,7	26,4	2,2	0,7

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta ze schabu 80g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	210,7	10,8	10,0	20,7	1,5	0,4	4,4
Porcja	600,5	30,9	28,5	59,2	4,5	1,4	12,7

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Płatki kukurydziane na mleku 250g[G,7], bułka wrocławska 100g[1,3,7], szynka góralska 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	134,2	5,5	4,6	18,0	3,1	0,5	2,5

Porcja	678,0	28,2	23,5	91,0	15,9	2,8	12,7
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

**II śniadanie:** Kisiel z truskawkami 250g[G,1], biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	107,6	1,1	0,8	24,1	15,2	0,04	0,2
Porcja	236,8	2,5	1,9	53,2	33,5	0,1	0,5

**Obiad:** Zupa grysikowa 350g[G,1,9], risotto z sosem pomidorowym 200g[G,1,7,9], sałata zielona z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	116,8	4,7	3,3	17,5	1,6	0,1	0,9
Porcja	806,1	33,0	23,4	121,4	11,7	0,5	6,7

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem brzoskwinowy 30g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	60,0	1,6	0,7	12,3	6,4	0,5	0,17
Porcja	246,0	6,8	2,9	50,7	26,4	2,2	0,7

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta ze schabu 80g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	215,1	10,7	9,6	22,4	1,5	0,5	4,3
Porcja	634,4	31,8	28,6	66,3	4,6	1,6	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