

## Jadłospis 27.09.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleciną 60g[7], rzodkiewka 30g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw. tł
100g	166,8	7,8	6,2	20,4	3,7	0,4	3,8
Porcja	458,9	21,7	17,2	56,3	10,4	1,1	10,6

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 40g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica drobiowa 30g[1,6,9,10], sałata masłowa 15g, papryka czerwona 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw. tł
100g	143,1	7,0	4,7	18,9	2,2	0,7	1,1
Porcja	200,3	9,8	6,6	26,5	3,2	1,1	1,6

**Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem 300g[G,1,3,7,9], klops drobiowy 60g[P,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], kalafior 150g[G,7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw. tł
100g	86,2	4,9	2,1	12,7	2,5	0,1	0,4
Porcja	655,5	37,5	16,1	97,0	19,1	0,7	3,7

**Podwieczorek:** Budyń waniliowy 150g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw. tł
100g	137,1	3,4	2,0	26,3	16,7	0,1	1,2
Porcja	205,6	5,2	3,0	39,5	25,1	0,2	1,8

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica wiśniowa 30g[1,6,7,9], sałatka z pomidorem i nasionami słonecznika 60g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw. tł
100g	262,0	8,3	16,1	22,5	1,2	0,7	5,4
Porcja	484,8	15,4	29,9	41,7	2,4	1,3	10,1

### Dieta Mamy – II trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną 90g[7], ogórek 80g, rzodkiewka 30g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	170,3	8,9	5,7	21,5	3,4	0,4	3,4
Porcja	570,8	30,0	19,3	72,3	11,7	1,5	11,6

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 60g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica drobiowa 30g[1,6,9,10], sałata masłowa 15g, papryka czerwona 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	161,9	7,1	4,6	23,6	2,2	0,8	1,1
Porcja	259,1	11,4	7,5	37,9	3,6	1,3	1,8

**Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], klops drobiowy 80g[P,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], kalafior 150g[G,7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	96,7	5,1	2,9	13,2	2,2	0,1	0,6
Porcja	851,3	44,8	26,1	116,4	19,6	0,8	5,3

**Podwieczorek:** Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	98,3	2,9	1,7	17,8	11,7	0,08	1,0
Porcja	231,1	6,9	4,0	41,9	27,6	0,2	2,4

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], polędwica wiśniowa 50g[1,6,7,9], sałatka z pomidorem i nasionami słonecznika 60g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	246,4	9,4	13,2	24,0	1,1	0,8	4,4
Porcja	579,1	22,3	31,2	56,5	2,5	1,9	10,5

### Dieta Mamy – III trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną 90g[7], ogórek 80g, rzodkiewka 30g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	170,3	8,9	5,7	21,5	3,4	0,4	3,4
Porcja	570,8	30,0	19,3	72,3	11,7	1,5	11,6

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 60g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica drobiowa 30g[1,6,9,10], sałata masłowa 15g, papryka czerwona 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	161,9	7,1	4,6	23,6	2,2	0,8	1,1
Porcja	259,1	11,4	7,5	37,9	3,6	1,3	1,8

**Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], klops drobiowy 80g[P,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], kalafior 150g[G,7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	96,7	5,1	2,9	13,2	2,2	0,1	0,6
Porcja	851,3	44,8	26,1	116,4	19,6	0,8	5,3

**Podwieczorek:** Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	98,3	2,9	1,7	17,8	11,7	0,08	1,0
Porcja	231,1	6,9	4,0	41,9	27,6	0,2	2,4

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], polędwica wiśniowa 50g[1,6,7,9], sałatka z pomidorem i nasionami słonecznika 60g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	246,4	9,4	13,2	24,0	1,1	0,8	4,4
Porcja	579,1	22,3	31,2	56,5	2,5	1,9	10,5

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną 90g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	185,3	9,7	6,2	23,2	3,6	0,4	2,8
Porcja	565,4	29,7	19,2	71,0	11,2	1,4	11,6

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 60g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica drobiowa 30g[1,6,9,10], sałata masłowa 15g, pomidor 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	157,6	7,3	4,4	22,6	1,7	0,8	1,1
Porcja	252,3	11,8	7,1	36,3	2,8	1,4	1,7

**Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], klops drobiowy 80g[P,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraki gotowane 150g[G,7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	90,8	4,9	2,2	13,6	3,1	0,1	0,5
Porcja	799,1	43,7	19,4	119,7	28,1	0,8	4,4

**Podwieczorek:** Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	98,3	2,9	1,7	17,8	11,7	0,08	1,0
Porcja	231,1	6,9	4,0	41,9	27,6	0,2	2,4

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica wiśniowa 50g[1,6,7,9], sałatka z pomidorem i nasionami słonecznika 60g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	251,1	9,5	12,7	26,1	1,1	0,8	4,3
Porcja	615,3	23,4	31,3	64,0	2,6	2,1	10,6

*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*