

## Jadłospis 09.10.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Kasza jaglana na mleku 200g[G,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], jajko 1 szt.[G], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	123,9	5,0	5,3	14,3	2,1	0,2	2,8
Porcja	526,9	21,3	22,9	61,1	9,0	1,2	12,2

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 20g[1,3,7], sałatka z mozzarellą, pomidorami i bazylią 70g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	228,2	14,0	11,6	17,8	2,8	1,0	5,1
Porcja	205,4	12,6	10,5	16,1	2,6	0,9	4,6

**Obiad:** Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g[G,7,9], makaron z jabłkami i cynamonem 150g[G,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	138,3	1,8	4,7	22,6	5,5	0,04	0,8
Porcja	636,6	8,3	21,7	104,1	25,3	0,2	3,7

**Podwieczorek:** Ciasto marchewkowe 40g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	524,5	12,2	14,0	89,7	31,2	1,7	2,0
Porcja	209,8	4,9	5,6	35,9	12,5	0,7	0,8

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], ser żółty 30g[7], masło 15g[7], sałata 15g, papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	193,6	7,3	9,0	21,7	2,0	0,6	5,4
Porcja	445,3	16,8	20,8	50,0	4,6	1,6	12,6

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.łł
100g	136,6	5,0	4,7	19,1	5,2	0,3	2,4
Porcja	676,3	24,8	23,5	94,3	26,1	1,7	12,3

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 40g[1,3,7], sałatka z mozzarellą, pomidorami i bazylią 70g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	240,1	12,9	10,3	24,9	2,6	1,0	4,3
Porcja	264,2	14,2	11,4	27,4	2,9	1,1	4,8

**Obiad:** Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g[G,7,9], makaron z jabłkami i cynamonem 200g[G,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	137,6	1,8	3,9	23,9	5,5	0,03	0,6
Porcja	771,1	10,5	22,3	134,2	30,9	0,2	3,8

**Podwieczorek:** Ciasto marchewkowe 60g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	389,5	9,0	11,5	64,3	22,6	1,1	1,5
Porcja	233,7	5,4	6,9	38,6	13,6	0,7	0,9

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], sałata 15g, papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	205,6	8,7	9,2	22,9	1,6	0,8	5,5
Porcja	575,8	24,6	25,9	64,2	4,5	2,4	15,5

### **Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Kasza jaglana na mleku 200g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], jajko 1 szt.[G], dżem truskawkowy 30g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	136,6	5,0	4,7	19,1	5,2	0,3	2,4

Porcja	676,3	24,8	23,5	94,3	26,1	1,7	12,3
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 40g[1,3,7], sałatka z mozzarellą, pomidorami i bazylią 70g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	240,1	12,9	10,3	24,9	2,6	1,0	4,3
Porcja	264,2	14,2	11,4	27,4	2,9	1,1	4,8

**Obiad:** Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g[G,7,9], makaron z jabłkami i cynamonem 200g[G,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	137,6	1,8	3,9	23,9	5,5	0,03	0,6
Porcja	771,1	10,5	22,3	134,2	30,9	0,2	3,8

**Podwieczorek:** Ciasto marchewkowe 60g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	389,5	9,0	11,5	64,3	22,6	1,1	1,5
Porcja	233,7	5,4	6,9	38,6	13,6	0,7	0,9

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	201,3	8,6	9,1	22,1	1,1	0,8	5,5
Porcja	563,8	24,3	25,6	61,8	3,1	2,5	15,5

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