

## Jadłospis 10.10.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną 60g[7], rzodkiewka 30g, pomidor 80g, kawa z mlekiem 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	104,6	5,4	4,2	11,7	4,1	0,2	2,5
Porcja	528,3	27,6	21,3	59,2	21,1	1,2	13,0

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	136,6	6,7	4,5	17,6	1,2	0,7	1,1
Porcja	191,3	9,5	6,4	24,7	1,7	1,1	1,6

**Obiad:** Krupnik z ziemniakami 300g[G,1,9], wołowina duszona w jarzynach 60g[D,9], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	85,4	3,8	2,5	12,9	2,5	0,1	0,5
Porcja	649,3	29,4	19,1	98,3	19,6	0,6	4,4

**Podwieczorek:** Kisiel z malinami 250g[G,1] biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	104,2	1,3	0,8	24,2	13,1	0,04	0,2
Porcja	229,3	3,0	1,8	53,4	29,0	0,1	0,5

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 55g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	153	7,0	8,1	13,8	1,3	0,3	3,4
Porcja	489,6	22,4	26,1	44,4	4,4	1,1	10,9

### Dieta Mamy – II trymestr



	(kcal)			ogółem			kw.łf
100g	113,3	6,3	4,1	13,3	3,9	0,2	2,4
Porcja	640,7	36,0	23,3	75,3	22,4	1,5	14,0

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	156,3	6,9	4,5	22,5	1,3	0,8	1,1
Porcja	250,2	11,1	7,3	36,0	2,1	1,3	1,8

**Obiad:** Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], wołowina duszona w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	95,1	4,1	2,9	14,0	2,3	0,1	0,6
Porcja	836,8	36,1	26,2	123,3	20,4	0,6	5,6

**Podwieczorek:** Kisiel z malinami 250g[G,1] biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	104,2	1,3	0,8	24,2	13,1	0,04	0,2
Porcja	229,3	3,0	1,8	53,4	29,0	0,1	0,5

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 70g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	159,6	7,7	7,7	15,9	1,2	0,3	3,1
Porcja	590,6	28,6	28,5	59,0	4,5	1,4	11,6

### Dieta Mamy – okres laktacji

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną 90g[7], pomidor 80g, kawa z mlekiem 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	122,7	6,7	4,2	14,8	4,0	0,3	2,5

Porcja	669,2	36,6	23,3	81,1	22,0	1,7	14,0
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	156,3	6,9	4,5	22,5	1,3	0,8	1,1
Porcja	250,2	11,1	7,3	36,0	2,1	1,3	1,8

**Obiad:** Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], wołowina duszona w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchew mini 150g[G], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	98,4	4,1	2,9	15,0	2,9	0,1	0,6
Porcja	866,1	36,1	26,3	132,1	25,6	0,9	5,6

**Podwieczorek:** Kisiel z malinami 250g[G,1] biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	104,2	1,3	0,8	24,2	13,1	0,04	0,2
Porcja	229,3	3,0	1,8	53,4	29,0	0,1	0,5

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 70g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	164,3	7,7	7,5	17,3	1,2	0,4	3,1
Porcja	624,4	29,5	28,6	66,1	4,6	1,6	11,6

Alergeny występujące w posiłkach: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzechy 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