

## Jadłospis 14.10.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	120,1	4,9	5,4	13,6	2,5	0,3	3,1
Porcja	558,3	22,9	25,2	63,3	11,7	1,7	14,7

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
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

**Obiad:** Żurek z ziemniakami 300g[G,1,7,9], schab duszony w jarzynach 60g[D,9], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	91,5	5,7	2,1	13,2	2,2	0,1	0,6
Porcja	595,0	37,6	13,9	86,0	14,3	0,6	4,2

**Podwieczorek:** Jogurt truskawkowy 150g[7], biszkopty 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	113,3	4,5	2,5	18,1	10,3	0,1	1,1
Porcja	204,0	8,1	4,5	32,7	18,6	0,3	2,1

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], pasztet pieczony 55g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], sałata 30g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	176,5	5,9	8,0	21,0	3,0	0,6	4,1
Porcja	476,7	16,0	21,6	56,7	8,2	1,8	11,0

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.łf
100g	155,9	6,8	6,5	18,2	2,5	0,5	3,7
Porcja	725,1	31,9	30,3	85,0	11,9	2,6	17,5

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
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

**Obiad:** Żurek z ziemniakami 350g[G,1,7,9], schab duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	96,4	5,7	2,5	13,4	1,9	0,1	0,6
Porcja	742,8	44,3	19,8	103,5	15,1	0,6	4,9

**Podwieczorek:** Jogurt truskawkowy 150g[7], biszkopty 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	113,3	4,5	2,5	18,1	10,3	0,1	1,1
Porcja	204,0	8,1	4,5	32,7	18,6	0,3	2,1

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 70g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], sałata 30g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	183,6	6,5	7,6	22,9	2,6	0,7	3,7
Porcja	578,4	20,6	24,2	72,4	8,3	2,3	11,8

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 200g[G,1,7], bułka wrocławska 100g[1,7], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	160,7	6,6	7,2	17,8	2,6	0,5	4,0

Porcja	731,4	30,3	32,8	81,1	11,9	2,4	18,3
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

**II śniadanie:** Jabłko pieczone z twarożkiem i rodzynkami 1 szt.[Piec,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
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

**Obiad:** Żurek z ziemniakami 350g[G,1,7,9], schab duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	96,4	5,7	2,5	13,4	1,9	0,1	0,6
Porcja	742,8	44,3	19,8	103,5	15,1	0,6	4,9

**Podwieczorek:** Jogurt truskawkowy 150g[7], biszkopty 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	113,3	4,5	2,5	18,1	10,3	0,1	1,1
Porcja	204,0	8,1	4,5	32,7	18,6	0,3	2,1

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 70g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], sałata 30g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	183,6	6,5	7,6	22,9	2,6	0,7	3,7
Porcja	578,4	20,6	24,2	72,4	8,3	2,3	11,8

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, Piec – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie.

Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie