

## Jadłospis 19.10.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	122,4	5,1	4,7	15,6	2,1	0,4	2,7
Porcja	477,5	19,9	18,6	61,0	8,1	1,7	10,8

**II śniadanie:** Wafle z masą owocową 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	363,5	0,9	18,3	48,4	30,0	0,0	4,3
Porcja	192,7	0,3	9,7	25,7	15,9	0,0	2,3

**Obiad:** Barszcz czerwony z ziemniakami 300g[G,1,7,9], gołąbki z sosem pomidorowym 2 szt.[G,1,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	126,5	5,1	2,6	21,6	2,7	0,1	0,8
Porcja	645,4	26,0	13,6	110,2	14,2	0,4	4,1

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy naturalny 30g[7], ogórek 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	158,3	7,9	5,0	21,0	1,7	0,8	2,6
Porcja	190,0	9,5	6,0	25,2	2,1	1,0	3,2

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z karkówki 60g[7,9], cukinia duszona z koperkiem 60g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	248,8	10,8	14,1	21,2	2,5	0,5	6,2
Porcja	535,0	23,4	30,3	45,6	5,5	1,1	13,5

### Dieta Mamy – II trymestr



	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.tł
100g	135,4	6,0	4,1	19,4	3,6	0,5	2,3
Porcja	630,0	28,1	19,2	90,5	16,9	2,4	10,8

**II śniadanie:** Wafle z masą owocową 40g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	394,6	0,6	22,8	46,1	29,8	0,0	5,6
Porcja	236,8	0,4	13,7	27,7	17,9	0,0	3,4

**Obiad:** Barszcz czerwony z ziemniakami 350g[G,1,7,9], gołąbki z sosem pomidorowym 2 szt.[G,1,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	129,2	4,9	3,3	20,7	2,8	0,1	0,8
Porcja	788,6	30,4	20,7	126,5	17,1	0,5	5,4

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy naturalny 30g[7], ogórek 50g, sok bobo frut 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	83,6	3,6	2,1	12,9	4,8	0,3	1,1
Porcja	242,5	10,6	6,2	37,6	14,0	1,0	3,2

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z karkówki 80g[7,9], cukinia duszona z koperkiem 60g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	243,5	11,1	12,7	22,7	2,1	0,5	5,5
Porcja	645,3	29,6	33,7	60,2	5,6	1,4	14,8

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku z rodzynkami 200g[G,1,7], bułka wrocławska 100g[1,3], masło 15g[7], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	142,4	5,9	4,8	19,5	4,0	0,4	2,5

Porcja	648,3	26,9	22,0	89,0	18,4	2,2	11,6
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

**II śniadanie:** Wafle z masą owocową 40g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	394,6	0,6	22,8	46,1	29,8	0,0	5,6
Porcja	236,8	0,4	13,7	27,7	17,9	0,0	3,4

**Obiad:** Zupa koperkowa z lanym ciastem 350g[G,1,3,9], kotlet duszony 80g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	94,8	4,8	3,1	12,8	1,9	0,1	0,7
Porcja	749,4	38,0	24,1	101,8	15,1	1,0	6,2

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy naturalny 30g[7], ogórek 50g, sok bobo frut 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	83,6	3,6	2,1	12,9	4,8	0,3	1,1
Porcja	242,5	10,6	6,2	37,6	14,0	1,0	3,2

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z karkówki 80g[7,9], cukinia duszona z koperkiem 60g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	246,9	11,1	12,2	24,5	2,1	0,5	5,3
Porcja	679,2	30,5	33,7	67,4	5,7	1,5	14,8

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