

## Jadłospis 02.11.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser twarogowy kremowy naturalny 30g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryną 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	126,8	4,9	5,4	15,1	2,4	0,3	3,2
Porcja	513,9	20,1	22,2	61,4	9,8	1,6	13,2

**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:** Żurek z ziemniakami 300g[G,1,7,9], risotto z sosem pomidorowym 150g[G,1,7,9] marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	111,3	4,1	3,3	17,4	2,5	0,1	0,8
Porcja	679,1	24,8	20,2	106,2	15,7	0,7	5,3

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	108,4	3,8	2,8	16,9	8,8	0,1	1,7
Porcja	195,2	7,0	5,2	30,5	15,9	0,2	3,1

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], pasta z białej fasoli i pieczonych warzyw 40g[P,9], polędwica sopocka 30g[1,6,7,9], masło 15g[7], papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	194,9	7,6	8,3	24,2	2,7	0,5	3,8
Porcja	477,6	18,8	20,5	59,5	6,8	1,4	9,4

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.łf
100g	148,4	5,8	5,5	19,6	2,8	0,5	3,2
Porcja	653,3	25,9	24,4	86,5	12,7	2,3	14,3

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
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:** Żurek z ziemniakami 350g[G,1,7,9], risotto z sosem pomidorowym 200g[G,1,7,9] marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	122,1	4,4	3,1	20,2	3,0	0,1	0,8
Porcja	866,6	31,6	22,6	143,1	21,4	0,8	6,3

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	128,5	3,8	2,8	22,2	12,5	0,1	1,6
Porcja	257,8	7,7	5,6	44,5	25,1	0,2	3,3

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], pasta z białej fasoli i pieczonych warzyw 40g[P,9], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	193,8	8,6	7,3	25,1	2,3	0,6	3,3
Porcja	571,9	25,6	21,8	74,3	6,9	2,0	9,8

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 200g[G,1,7], bułka wrocławska 100g[1,7], ser twarogowy kremowy naturalny 40g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryną 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	152,8	5,6	6,2	19,1	2,6	0,4	3,4

Porcja	657,2	24,2	26,9	82,1	11,6	2,0	15,0
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
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:** Żurek z ziemniakami 350g[G,1,7,9], risotto z sosem pomidorowym 200g[G,1,7,9] marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	122,1	4,4	3,1	20,2	3,0	0,1	0,8
Porcja	866,6	31,6	22,6	143,1	21,4	0,8	6,3

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	128,5	3,8	2,8	22,2	12,5	0,1	1,6
Porcja	257,8	7,7	5,6	44,5	25,1	0,2	3,3

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], połędwica sopocka 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], 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	252,9	9,6	12,7	26,4	1,4	0,8	4,3
Porcja	619,7	23,6	31,3	64,9	3,6	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