

## Jadłospis 29.10.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt.[G,1,6,7,9,10]  
keczup 30g[9,10], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	193,4	5,9	11,9	16,5	2,2	0,9	5,2
Porcja	589,9	18,1	36,3	50,5	6,8	3,0	16,0

**II śniadanie:** Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 20g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	85,3	0,6	0,5	19,7	12,9	0,03	0,1
Porcja	226,1	1,6	1,5	52,3	34,4	0,1	0,4

**Obiad:** Zupa pieczarkowa z makaronem 300g[G,1,3,7], karkówka duszona w jarzynach 60g[D,9], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], buraczki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	103,2	4,9	4,3	11,9	3,0	0,2	1,3
Porcja	691,8	33,4	29,1	80,2	20,1	1,7	8,8

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 40g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica drobiowa 30g[1,6,9,10], ogórek 50g

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

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	168,0	6,3	7,8	18,8	1,7	0,6	4,7
Porcja	445,3	16,8	20,8	50,0	4,6	1,6	12,6

### Dieta Mamy – II trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt.[G,1,6,7,9,10]  
keczup 30g[9,10], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	196,7	6,1	10,9	19,4	2,0	0,9	4,8
Porcja	659,2	20,6	36,8	65,1	6,7	3,3	16,1

**II śniadanie:** Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 20g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	85,3	0,6	0,5	19,7	12,9	0,03	0,1
Porcja	226,1	1,6	1,5	52,3	34,4	0,1	0,4

**Obiad:** Zupa pieczarkowa z makaronem 350g[G,1,3,7], karkówka duszona w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraczki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	104,2	5,1	4,2	12,3	2,6	0,1	1,3
Porcja	823,9	40,2	33,4	97,4	20,7	0,7	10,7

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 60g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica drobiowa 30g[1,6,9,10], ogórek 50g

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

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	196,0	8,4	8,7	21,9	1,5	0,8	5,2
Porcja	578,2	24,8	25,9	64,7	4,7	2,4	15,5

### **Dieta Mamy – III trymestr**

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt.[G,1,6,7,9,10]  
keczup 30g[9,10], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	196,7	6,1	10,9	19,4	2,0	0,9	4,8
Porcja	659,2	20,6	36,8	65,1	6,7	3,3	16,1

**II śniadanie:** Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 20g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	85,3	0,6	0,5	19,7	12,9	0,03	0,1
Porcja	226,1	1,6	1,5	52,3	34,4	0,1	0,4

**Obiad:** Zupa pieczarkowa z makaronem 350g[G,1,3,7], karkówka duszona w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraczki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	104,2	5,1	4,2	12,3	2,6	0,1	1,3
Porcja	823,9	40,2	33,4	97,4	20,7	0,7	10,7

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 60g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica drobiowa 30g[1,6,9,10], ogórek 50g

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

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	196,0	8,4	8,7	21,9	1,5	0,8	5,2
Porcja	578,2	24,8	25,9	64,7	4,7	2,4	15,5

### Dieta Mamy – okres laktacji

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt.[G,1,6,7,9,10] keczup 30g[9,10], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone
--	-------------------------	--------	---------	-------------	-------	-----	----------

							kw.łł
100g	200,8	6,2	10,6	20,9	1,9	1,0	4,6
Porcja	693,1	21,5	36,9	72,2	6,8	3,5	16,1

**II śniadanie:** Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 20g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	85,3	0,6	0,5	19,7	12,9	0,03	0,1
Porcja	226,1	1,6	1,5	52,3	34,4	0,1	0,4

**Obiad:** Zupa jarzynowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], karkówka duszona w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraczki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	102,3	4,8	4,1	12,1	2,6	0,2	1,3
Porcja	808,6	38,1	33,1	95,6	20,7	1,7	10,6

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 60g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica drobiowa 30g[1,6,9,10], 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

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 50g[7], 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	191,9	8,3	8,7	21,1	1,1	0,8	5,2
Porcja	566,2	24,5	25,7	62,3	3,2	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*

