

## Jadłospis 31.10.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	116,9	4,7	4,3	15,4	2,4	0,4	2,5
Porcja	473,5	19,3	17,5	62,4	10,1	1,7	10,5

**II śniadanie:** Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	77,8	2,6	1,1	14,5	12,1	0,06	0,6
Porcja	225,8	7,8	3,4	42,2	35,3	0,2	2,0

**Obiad:** Krupnik z ziemniakami 300g[G,1,9], potrawka z kurczaka 60g[D,1,7], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], surówka z marchwi i jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	106,6	4,6	3,4	15,2	3,1	0,1	0,7
Porcja	714,5	31,3	23,1	102,5	20,6	0,7	4,9

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	158,3	8,1	5,1	22,5	3,1	0,8	2,6
Porcja	199,0	9,8	6,2	27,1	3,7	1,0	3,2

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta ze schabu 60g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	204,3	12,0	9,5	18,9	1,8	0,4	4,4
Porcja	480,3	28,2	22,5	44,6	4,4	1,1	10,4

### Dieta Mamy – II trymestr



	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.łł
100g	128,1	5,6	3,9	18,1	2,2	0,5	2,3
Porcja	595,5	26,5	18,4	84,3	10,3	2,6	10,8

**II śniadanie:** Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	77,8	2,6	1,1	14,5	12,1	0,06	0,6
Porcja	225,8	7,8	3,4	42,2	35,3	0,2	2,0

**Obiad:** Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], potrawka z kurczaka 80g[D,1,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z marchwi i jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	108,4	4,7	3,2	16,1	2,7	0,1	0,6
Porcja	856,6	37,7	25,3	127,5	21,5	0,7	5,5

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	86,7	3,7	2,2	13,6	5,3	0,3	1,1
Porcja	251,5	10,9	6,4	39,5	15,6	1,0	3,2

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	201,8	12,3	8,3	20,7	1,5	0,5	3,7
Porcja	575,4	35,3	23,8	59,2	4,5	1,5	10,8

### Dieta Mamy – okres laktacji

**Śniadanie:** Kasza manna na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	128,1	5,6	3,9	18,1	2,2	0,5	2,3

Porcja	595,5	26,5	18,4	84,3	10,3	2,6	10,8
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

**II śniadanie:** Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	77,8	2,6	1,1	14,5	12,1	0,06	0,6
Porcja	225,8	7,8	3,4	42,2	35,3	0,2	2,0

**Obiad:** Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], potrawka z kurczaka 80g[D,1,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z marchwi i jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	108,4	4,7	3,2	16,1	2,7	0,1	0,6
Porcja	856,6	37,7	25,3	127,5	21,5	0,7	5,5

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	84,1	3,6	2,1	13,1	5,1	0,3	1,1
Porcja	244,0	10,7	6,2	38,0	14,7	1,0	3,2

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	206,5	12,2	8,1	22,4	1,5	0,5	3,6
Porcja	609,3	36,2	23,9	66,3	4,6	1,6	10,8

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