

## Jadłospis 05.11.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], kurczak gotowany 30g[1,6,7,9], serek wiejski z zieleniną 40g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	177,7	8,8	6,3	22,3	1,6	0,9	3,7
Porcja	506,7	25,1	18,0	63,6	4,6	2,6	10,8

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
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:** Zupa kapuśniak z ziemniakami 300g[G,1,9], gulasz wołowy 60g[D,1,7], kasza jęczmienna 100g[G], sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	105,1	4,9	3,6	14,1	1,8	0,1	0,9
Porcja	630,5	29,9	21,7	84,7	11,0	0,7	5,6

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	137,1	3,4	2,0	26,3	16,7	0,1	1,2
Porcja	205,6	5,2	3,0	39,5	25,1	0,2	1,8

**Kolacja:** Kasza manna na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 30g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	125,9	4,4	5,2	15,9	2,4	0,3	2,8
Porcja	510,1	17,9	21,2	64,6	10,1	1,4	11,7

### Dieta Mamy – II trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], serek wiejski z zieleniną 60g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	173,3	9,5	5,9	21,2	3,1	0,9	3,5
Porcja	563,5	31,0	19,2	69,2	10,2	3,1	11,4

**II śniadanie:** Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,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:** Zupa kapuśniak z ziemniakami 350g[G,1,9], gulasz wołowy 80g[D,1,7], kasza jęczmienna 140g[G], sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	111,9	5,2	3,4	16,1	1,7	0,1	0,9
Porcja	794,9	37,4	24,2	114,0	12,7	0,8	6,5

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	98,3	2,9	1,7	17,8	11,7	0,08	1,0
Porcja	231,1	6,9	4,0	41,9	27,6	0,2	2,4

**Kolacja:** Kasza manna na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], paszтет pieczony 50g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	141,1	5,2	5,2	18,8	2,2	0,4	2,7
Porcja	656,5	24,2	24,6	87,8	10,3	2,2	12,7

### **Dieta Mamy – III trymestr**

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], serek wiejski z zieleniną 60g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

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

100g	173,3	9,5	5,9	21,2	3,1	0,9	3,5
Porcja	563,5	31,0	19,2	69,2	10,2	3,1	11,4

**II śniadanie:** Jabłko pieczone z twarożkiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,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:** Zupa kapuśniak z ziemniakami 350g[G,1,9], gulasz wołowy 80g[D,1,7], kasza jęczmienna 140g[G], sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	111,9	5,2	3,4	16,1	1,7	0,1	0,9
Porcja	794,9	37,4	24,2	114,0	12,7	0,8	6,5

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	98,3	2,9	1,7	17,8	11,7	0,08	1,0
Porcja	231,1	6,9	4,0	41,9	27,6	0,2	2,4

**Kolacja:** Kasza manna na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 50g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	141,1	5,2	5,2	18,8	2,2	0,4	2,7
Porcja	656,5	24,2	24,6	87,8	10,3	2,2	12,7

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], serek wiejski z zieloną 60g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	173,3	9,5	5,9	21,2	3,1	0,9	3,5
Porcja	563,5	31,0	19,2	69,2	10,2	3,1	11,4

**II śniadanie:** Jabłko pieczone z twarogiem 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:** Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g[G,7,9], gulasz wołowy 80g[D,1,7], kasza jęczmienna 140g[G], sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	108,3	4,9	3,5	14,8	1,1	0,1	1,1
Porcja	769,6	35,1	25,5	105,6	8,2	0,4	7,5

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	98,3	2,9	1,7	17,8	11,7	0,08	1,0
Porcja	231,1	6,9	4,0	41,9	27,6	0,2	2,4

**Kolacja:** Kasza manna na mleku 200g[G,1,7], bułka wrocławska 100g[1,7], pasztet pieczony 50g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	148,3	5,0	6,0	18,9	2,5	0,4	2,9
Porcja	674,8	22,9	27,3	86,3	11,7	2,0	13,5

**Alergeny występujące w posiłkach:** 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzechy 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**