

## Jadłospis 06.11.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Płatki kukurydziane na mleku 200g[G,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], jajko 1 szt.[G,3], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	125,6	4,8	5,3	15,1	2,6	0,4	2,8
Porcja	533,9	20,7	22,9	64,0	11,4	1,8	12,2

**II śniadanie:** Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	376,0	8,8	13,1	56,1	0	1,1	3,0
Porcja	225,6	5,3	7,9	33,7	0	0,7	1,8

**Obiad:** Barszcz czerwony z ziemniakami 300g[G,7,9], naleśniki z serem 2 szt.[S,1,3,7], drobno tarta surówka z marchewki z jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	103,3	4,4	2,9	16,0	5,1	0,1	0,7
Porcja	630,7	26,9	17,7	97,6	31,2	0,8	4,4

**Podwieczorek:** Kisiel z truskawkami 200g[G,1], biszkopty 10g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	94,9	0,7	0,5	22,1	14,7	0,04	0,1
Porcja	199,3	1,6	1,2	46,4	31,0	0,1	0,3

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], pasta z makreli z zieleciną 60g[4,7], masło 15g[7], ogórek kiszony 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	185,3	8,7	7,9	20,3	1,2	1,0	4,0
Porcja	454,2	21,4	19,5	49,9	3,0	2,5	9,8

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.łf
100g	138,0	4,9	4,7	19,6	5,7	0,4	2,4
Porcja	683,3	24,3	23,5	97,1	28,3	2,3	12,3

**II śniadanie:** Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	376,0	8,8	13,1	56,1	0	1,1	3,0
Porcja	225,6	5,3	7,9	33,7	0	0,7	1,8

**Obiad:** Barszcz czerwony z ziemniakami 350g[G,7,9], naleśniki z serem 2 szt.[S,1,3,7], drobno tarta surówka z marchewki z jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	116,3	4,8	3,5	17,1	3,9	0,1	0,8
Porcja	826,1	34,2	25,3	121,7	27,8	0,8	6,2

**Podwieczorek:** Kisiel z truskawkami 250g[G,1], biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	107,6	1,1	0,8	24,1	15,2	0,04	0,2
Porcja	236,8	2,5	1,9	53,2	33,5	0,1	0,5

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta z makreli z zieleniną 80g[4,7], masło 15g[7], ogórek kiszony 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	191,7	9,7	7,4	22,2	1,2	0,9	3,4
Porcja	565,6	28,7	22,0	65,6	3,6	2,8	10,3

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Płatki kukurydziane na mleku 200g[G,7], bułka wrocławska 100g[1,7], masło 15g[7], jajko 1 szt.[G,3], dżem brzoskwiniowy 30g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	144,4	4,7	5,4	19,7	6,1	0,4	2,7

Porcja	700,8	22,9	26,3	95,6	29,7	2,1	13,1
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

**II śniadanie:** Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	376,0	8,8	13,1	56,1	0	1,1	3,0
Porcja	225,6	5,3	7,9	33,7	0	0,7	1,8

**Obiad:** Barszcz czerwony z ziemniakami 350g[G,7,9], naleśniki z serem 2 szt.[S,1,3,7], drobno tarta surówka z marchewki z jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	116,3	4,8	3,5	17,1	3,9	0,1	0,8
Porcja	826,1	34,2	25,3	121,7	27,8	0,8	6,2

**Podwieczorek:** Kisiel z truskawkami 250g[G,1], biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	107,6	1,1	0,8	24,1	15,2	0,04	0,2
Porcja	236,8	2,5	1,9	53,2	33,5	0,1	0,5

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta z makreli z zieleniną 80g[4,7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	191,4	9,9	7,2	22,5	1,7	0,4	3,6
Porcja	564,7	29,3	21,4	66,4	5,2	1,4	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