

## Jadłospis 07.11.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Ryż na mleku 200g[G,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony 30g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	132,1	4,2	6,1	15,5	2,5	0,4	3,7
Porcja	535,1	17,2	24,8	63,1	10,4	1,7	15,2

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 40g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica drobiowa 30g[1,6,9,10], sałata 15g, ogórek 50g

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

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300g[G,7,9], filec z kurczaka duszony w jarzynach 60g[G,D,1,7], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], mizeria z jogurtem 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	78,6	4,3	2,1	11,5	2,5	0,1	0,3
Porcja	597,8	33,2	15,7	87,4	19,0	0,5	3,0

**Podwieczorek:** 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

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 55g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	153	7,0	8,1	13,8	1,3	0,3	3,4
Porcja	489,6	22,4	26,1	44,4	4,4	1,1	10,9

### Dieta Mamy – II trymestr

**Śniadanie:** Ryż na mleku 200g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony 50g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	150,2	5,0	6,6	18,3	2,3	0,5	3,9
Porcja	698,7	23,3	30,8	85,1	10,8	2,6	18,5

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 60g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica drobiowa 30g[1,6,9,10], sałata 15g, 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

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,7,9], filet z kurczaka duszony w jarzynach 80g[G,D,1,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], mizeria z jogurtem 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	80,6	4,5	2,1	11,7	2,2	0,1	0,4
Porcja	709,3	39,8	18,1	103,6	19,8	0,6	4,2

**Podwieczorek:** 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

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 70g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	159,6	7,7	7,7	15,9	1,2	0,3	3,1
Porcja	590,6	28,6	28,5	59,0	4,5	1,4	11,6

### Dieta Mamy – III trymestr

**Śniadanie:** Ryż na mleku 200g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony 50g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	150,2	5,0	6,6	18,3	2,3	0,5	3,9
Porcja	698,7	23,3	30,8	85,1	10,8	2,6	18,5

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 60g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica drobiowa 30g[1,6,9,10], sałata 15g, 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

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,7,9], filet z kurczaka duszony w jarzynach 80g[G,D,1,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], mizeria z jogurtem 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	80,6	4,5	2,1	11,7	2,2	0,1	0,4
Porcja	709,3	39,8	18,1	103,6	19,8	0,6	4,2

**Podwieczorek:** 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

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 70g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	159,6	7,7	7,7	15,9	1,2	0,3	3,1
Porcja	590,6	28,6	28,5	59,0	4,5	1,4	11,6

### Dieta Mamy – okres laktacji

**Śniadanie:** Ryż na mleku 200g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony 50g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

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

100g	150,2	5,0	6,6	18,3	2,3	0,5	3,9
Porcja	698,7	23,3	30,8	85,1	10,8	2,6	18,5

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 60g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica drobiowa 30g[1,6,9,10], sałata 15g, 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

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,7,9], filet z kurczaka duszony w jarzynach 90g[G,D,1,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], mizeria z jogurtem 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	80,6	4,5	2,1	11,7	2,2	0,1	0,4
Porcja	709,3	39,8	18,1	103,6	19,8	0,6	4,2

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

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

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 70g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	164,3	7,7	7,5	17,3	1,2	0,4	3,1
Porcja	624,4	29,5	28,6	66,1	4,6	1,6	11,6

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