

## Jadłospis 20.11.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Płatki kukurydziane 200g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser twarogowy naturalny 30g[7], masło 15g[7], papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	142,4	4,1	7,0	16,4	3,3	0,4	4,4
Porcja	577,1	16,6	28,5	66,8	13,5	1,9	17,9

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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:** Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g[G,7,9], potrawka wołowa 60g[D,1], kopytka 100g[G,1,3] mizeria 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	109,4	5,7	1,8	18,2	1,8	0,2	0,4
Porcja	678,7	35,6	11,2	113,3	11,5	1,5	2,9

**Podwieczorek:** Kisiel z truskawkami 200g[G,1],

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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 40g[1], chleb graham 30g[1], pasta jajeczna z zieleniną 60g[3,7], masło 15g[7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	120,4	5,6	5,8	11,8	3,4	0,3	2,9
Porcja	572,0	27,0	27,7	56,1	16,4	1,5	14,1

### Dieta Mamy – II trymestr



	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.tł
100g	157,9	4,6	7,1	19,5	3,1	0,5	4,5
Porcja	718,7	21,0	32,7	88,8	13,9	2,5	20,5

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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:** Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g[G,7,9], potrawka wołowa 80g[D,1], kopytka 150g[G,1,3] mizeria 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	114,6	5,9	1,5	19,8	1,7	0,2	0,4
Porcja	848,6	44,1	11,8	146,8	12,8	2,0	3,1

**Podwieczorek:** Kisiel z truskawkami 250g[G,1]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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 40g[1], chleb graham 60g[1], pasta jajeczna z zieloną 80g[3,7], masło 15g[7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	127,7	6,1	5,7	13,5	5,4	0,3	2,8
Porcja	670,9	32,0	30,2	70,9	28,7	1,9	14,8

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Płatki kukurydziane 200g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser twarogowy naturalny 40g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	154,7	4,5	7,1	18,8	2,5	0,5	4,5

Porcja	704,3	20,5	32,4	85,8	11,4	2,5	20,5
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

**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:** Zupa przecierana z grzankami 350g[G,1,7,9], potrawka wołowa 80g[D,1], kopytka 150g[G,1,3] mizeria 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	120,4	6,0	1,7	20,9	1,6	0,1	0,4
Porcja	891,6	44,5	12,6	155,3	12,3	0,7	3,3

**Podwieczorek:** Kisiel z truskawkami 250g[G,1],

	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 jajeczna z zieleciną 80g[3,7], masło 15g[7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	131,8	6,1	5,6	14,5	3,5	0,3	2,7
Porcja	705,2	32,9	30,2	78,1	18,8	2,0	14,8

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