

## Jadłospis 23.11.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica staropolska 30g[1,6,9,10], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	120,0	5,1	4,7	14,9	2,2	0,3	2,7
Porcja	486,0	20,5	19,1	60,5	9,2	1,5	11,0

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 20g[1,3,7], sałatka z mozzarellą, pomidorami i bazylią 70g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	228,2	14,0	11,6	17,8	2,8	1,0	5,1
Porcja	205,4	12,6	10,5	16,1	2,6	0,9	4,6

**Obiad:** Zupa ziemniaczana 300g[G,1,7,9], gołąbki z sosem pomidorowym 2 szt.[G,1,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	118,4	4,9	2,6	19,7	2,4	0,1	0,8
Porcja	604,2	25,1	13,5	100,8	12,7	0,4	4,1

**Podwieczorek:** Jogurt truskawkowy 150g[7], biszkopty 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	113,3	4,5	2,5	18,1	10,3	0,1	1,1
Porcja	204,0	8,1	4,5	32,7	18,6	0,3	2,1

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt.[G,1,6,7,9,10] keczup 30g[9,10], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	193,4	5,9	11,9	16,5	2,2	0,9	5,2
Porcja	589,9	18,1	36,3	50,5	6,8	3,0	16,0

### Dieta Mamy – II trymestr



	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.ł
100g	132,1	6,1	4,4	17,7	2,0	0,4	2,4
Porcja	614,2	28,3	20,5	82,4	9,4	2,3	11,4

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 40g[1,3,7], sałatka z mozzarellą, pomidorami i bazylią 70g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	240,1	12,9	10,3	24,9	2,6	1,0	4,3
Porcja	264,2	14,2	11,4	27,4	2,9	1,1	4,8

**Obiad:** Zupa ziemniaczana 350g[G,1,7,9], gołąbki z sosem pomidorowym 2 szt.[G,1,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	120,1	5,2	1,7	21,8	2,6	0,1	0,7
Porcja	792,8	34,6	11,7	144,5	17,5	0,5	5,1

**Podwieczorek:** Jogurt truskawkowy 150g[7], biszkopty 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	113,3	4,5	2,5	18,1	10,3	0,1	1,1
Porcja	204,0	8,1	4,5	32,7	18,6	0,3	2,1

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt.[G,1,6,7,9,10] keczup 30g[9,10], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	196,7	6,1	10,9	19,4	2,0	0,9	4,8
Porcja	659,2	20,6	36,8	65,1	6,7	3,3	16,1

### Dieta Mamy – okres laktacji

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica staropolska 50g[1,6,9,10], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	132,1	6,1	4,4	17,7	2,0	0,4	2,4

Porcja	614,2	28,3	20,5	82,4	9,4	2,3	11,4
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 40g[1,3,7], sałatka z mozzarellą, pomidorami i bazylią 70g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	240,1	12,9	10,3	24,9	2,6	1,0	4,3
Porcja	264,2	14,2	11,4	27,4	2,9	1,1	4,8

**Obiad:** Zupa ziemniaczana 350g[G,1,7,9], risotto z sosem pomidorowym 200g[G,D,1,7,9], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	123,9	4,6	3,1	20,4	2,9	0,1	0,9
Porcja	879,8	32,7	22,4	145,2	21,1	0,8	6,4

**Podwieczorek:** Jogurt truskawkowy 150g[7], biszkopty 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	113,3	4,5	2,5	18,1	10,3	0,1	1,1
Porcja	204,0	8,1	4,5	32,7	18,6	0,3	2,1

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt.[G,1,6,7,9,10] keczup 30g[9,10], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	200,8	6,2	10,6	20,9	1,9	1,0	4,6
Porcja	693,1	21,5	36,9	72,2	6,8	3,5	16,1

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