

## Jadlospis 25.11.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** 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

**II śniadanie:** 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

**Obiad:** Żurek z ziemniakami 350g[G,1,7,9], pulpet wołowy w sosie koperkowym 60g[D,1,3,7], kasza jęczmienna 100g[G,1], marchewka z groszkiem 150g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	122,0	5,1	3,9	17,5	2,3	0,1	0,8
Porcja	817,6	34,7	26,6	117,8	15,5	0,8	5,8

**Podwieczorek:** Wafle z masą owocową 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	363,5	0,9	18,3	48,4	30,0	0,0	4,3
Porcja	192,7	0,3	9,7	25,7	15,9	0,0	2,3

**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.tł
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

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

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

**Obiad:** Żurek z ziemniakami 350g[G,1,7,9], pulpet wołowy w sosie koperkowym 80g[D,1,3,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], marchewka z groszkiem 150g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	123,9	5,5	3,7	18,1	2,1	0,1	0,8
Porcja	905,0	40,5	27,3	132,8	15,6	0,8	6,0

**Podwieczorek:** Wafle z masą owocową 40g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	394,6	0,6	22,8	46,1	29,8	0,0	5,6
Porcja	236,8	0,4	13,7	27,7	17,9	0,0	3,4

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta z makreli z zielenią 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.tł
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:** 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	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

**II śniadanie:** 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

**Obiad:** Żurek z ziemniakami 350g[G,1,7,9], pulpet wołowy w sosie koperkowym 80g[D,1,3,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], marchewka z groszkiem 150g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	123,9	5,5	3,7	18,1	2,1	0,1	0,8
Porcja	905,0	40,5	27,3	132,8	15,6	0,8	6,0

**Podwieczorek:** Wafle z masą owocową 40g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	394,6	0,6	22,8	46,1	29,8	0,0	5,6
Porcja	236,8	0,4	13,7	27,7	17,9	0,0	3,4

**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