

## Jadłospis 26.11.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], twaróg z zieleniną 60g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	192,1	10,0	7,6	23,4	4,0	0,4	4,6
Porcja	451,4	23,6	17,9	55,0	9,4	1,1	11,0

**II śniadanie:** Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	136,9	4,9	2,2	25,1	10,9	0,1	1,1
Porcja	232,8	8,4	3,8	42,6	18,6	0,2	1,9

**Obiad:** Rosół z makaronem 300g[G,1,3,9], kurczak pieczony 80g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 150g[G] bukiet jarzyn 150g[G], kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	94,1	4,7	3,2	12,4	2,7	0,1	0,6
Porcja	734,1	37,0	25,2	97,1	21,7	0,6	4,9

**Podwieczorek:** 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

**Kolacja:** Ryż na mleku 200g[G, 7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], kurczak gotowany 30g[1,6,9,10], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	115,9	4,7	4,1	15,3	2,2	0,3	2,5
Porcja	469,7	19,1	17,0	62,2	9,0	1,6	10,3

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.łf
100g	185,7	10,1	6,5	22,5	2,4	0,4	3,9
Porcja	547,9	29,8	19,3	66,5	7,2	1,4	11,7

**II śniadanie:** Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	136,9	4,9	2,2	25,1	10,9	0,1	1,1
Porcja	232,8	8,4	3,8	42,6	18,6	0,2	1,9

**Obiad:** Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], kurczak pieczony 100g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 200g[G], bukiet jarzyn 150g[G,7], kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	95,8	4,8	3,1	13,1	2,4	0,1	0,6
Porcja	863,0	43,4	27,8	117,6	22,2	0,7	5,7

**Podwieczorek:** 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

**Kolacja:** Ryż na mleku 200g[G, 7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], kurczak gotowany 50g[1,6,9,10], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	127,1	5,7	3,8	18,0	1,9	0,5	2,2
Porcja	591,3	26,6	17,8	83,9	9,2	2,4	10,5

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[2], chleb graham 30g[1], twaróg z zieleniną 80g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	185,7	10,1	6,5	22,5	2,4	0,4	3,9

Porcja	547,9	29,8	19,3	66,5	7,2	1,4	11,7
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

**II śniadanie:** Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	136,9	4,9	2,2	25,1	10,9	0,1	1,1
Porcja	232,8	8,4	3,8	42,6	18,6	0,2	1,9

**Obiad:** Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], kurczak pieczony 100g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 200g[G], sałata z jogurtem 130g[7], kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	94,1	4,6	3,1	12,2	2,2	0,1	0,6
Porcja	827,8	40,9	28,1	108,2	19,9	0,6	5,9

**Podwieczorek:** 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

**Kolacja:** Ryż na mleku 200g[G, 7], bułka wrocławska 100g[1,7], kurczak gotowany 50g[1,6,9,10], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	133,9	5,5	4,5	18,1	2,3	0,4	2,4
Porcja	609,6	25,3	20,6	82,5	10,7	2,2	11,3

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