

## Jadłospis 06.12.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], serek wiejski 70g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	108,1	5,5	4,7	1,0	3,2	0,4	2,9
Porcja	524,3	26,7	23,0	54,9	15,7	2,0	14,1

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
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 pomidorowa z ryżem 300g[G,7,9], pieczeń rzymska 60g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 150[G,7], surówka z buraka i jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	107,9	4,4	4,0	14,2	3,7	0,1	1,1
Porcja	723,2	30,1	26,8	95,8	24,8	0,7	7,5

**Podwieczorek:** Budyń waniliowy 150g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	137,1	3,4	2,0	26,3	16,7	0,1	1,2
Porcja	205,6	5,2	3,0	39,5	25,1	0,2	1,8

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], polędwica staropolska 30g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], masło 15g[7], marchew mini 80g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	177,7	8,2	7,8	19,7	1,9	0,6	4,1
Porcja	471,0	21,8	20,7	52,3	5,1	1,8	10,8

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.tł
100g	117,3	5,3	4,3	14,8	6,1	0,4	2,6
Porcja	639,4	29,3	23,6	80,9	33,2	2,4	14,2

**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 pomidorowa z ryżem 350g[G,7,9], pieczeń rzymska 80g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200[G,7], surówka z buraka i jabłka 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	106,5	4,5	3,7	14,3	3,2	0,1	1,1
Porcja	842,0	35,8	29,9	113,2	25,9	0,7	8,7

**Podwieczorek:** Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	98,3	2,9	1,7	17,8	11,7	0,08	1,0
Porcja	231,1	6,9	4,0	41,9	27,6	0,2	2,4

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica staropolska 50g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], masło 15g[7], marchew mini 80g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	188,4	9,5	7,3	22,3	1,7	0,8	3,7
Porcja	565,3	28,6	22,0	67,1	5,2	2,5	11,2

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Bułka wrocławska 100g[1,7], serek wiejski 70g[7], dżem truskawkowy 30g, masło 15g[7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	126,8	5,3	4,8	15,8	6,3	0,4	2,7

Porcja	691,6	28,9	26,4	86,6	34,8	2,3	15,0
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
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 pomidorowa z ryżem 350g[G,7,9], pieczeń rzymska 80g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200[G,7], surówka z buraka i jabłka 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	106,5	4,5	3,7	14,3	3,2	0,1	1,1
Porcja	842,0	35,8	29,9	113,2	25,9	0,7	8,7

**Podwieczorek:** Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	98,3	2,9	1,7	17,8	11,7	0,08	1,0
Porcja	231,1	6,9	4,0	41,9	27,6	0,2	2,4

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica staropolska 50g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], masło 15g[7], marchew mini 80g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	188,4	9,5	7,3	22,3	1,7	0,8	3,7
Porcja	565,3	28,6	22,0	67,1	5,2	2,5	11,2

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