

## Jadłospis 25.12.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica sopocka 30g[1,6,7,9], serek ziarnisty z zieleniną 50g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, kakao 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	113,7	6,2	4,7	12,1	4,1	0,4	2,8
Porcja	563,0	30,9	23,3	59,8	20,1	2,3	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:** Rosół z makaronem 300g[G,1,3,9], kurczak pieczony 120g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 150g[G], buraczki gotowane 150g[G,7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	83,2	4,2	2,5	11,5	3,0	0,1	0,6
Porcja	682,5	34,6	21,3	94,7	24,8	0,7	5,5

**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 wiśniowa 30g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	168,4	7,8	7,6	17,6	0,6	0,6	4,0
Porcja	446,5	20,7	20,4	46,7	1,8	1,8	10,6

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.łł
100g	117,8	6,9	4,4	13,1	3,6	0,5	2,6
Porcja	677,5	40,1	25,5	75,3	20,8	3,2	15,0

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	210,5	4,7	6,6	33,6	5,1	0,0	0,0
Porcja	252,6	5,7	8,0	40,4	6,1	0,0	0,0

**Obiad:** Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], kurczak pieczony 100g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 200g[G], buraczki gotowane 150g[G,7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	96,4	4,5	3,2	13,0	2,6	0,1	0,7
Porcja	867,6	41,3	29,1	117,2	23,9	0,8	6,6

**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 wiśniowa 50g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	170,4	8,5	6,8	19,4	0,6	0,7	3,4
Porcja	537,0	27,0	21,5	61,4	1,9	2,5	11,0

### **Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], serek ziarnisty z zieloną 70g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, kakao 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	123,7	7,1	4,4	14,3	3,6	0,5	2,6

Porcja	711,4	41,1	25,5	82,4	20,9	3,3	15,0
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	210,5	4,7	6,6	33,6	5,1	0,0	0,0
Porcja	252,6	5,7	8,0	40,4	6,1	0,0	0,0

**Obiad:** Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], kurczak pieczony 100g[Piecz], ziemniaki z koperkiem 200g[G], buraczki gotowane 150g[G,7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	96,4	4,5	3,2	13,0	2,6	0,1	0,7
Porcja	867,6	41,3	29,1	117,2	23,9	0,8	6,6

**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:** Bułka wrocławska 100g[1,7], polędwica wiśniowa 50g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	182,1	8,4	7,9	19,6	1,1	0,7	3,8
Porcja	555,3	25,7	24,3	59,9	3,3	2,3	11,7

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