

## Jadłospis 20.12.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], pasta jajeczna z zieleniną 60g[3,7], masło 15g[7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	116,6	5,6	5,8	10,8	2,8	0,3	2,9
Porcja	554,1	27,0	27,7	51,3	13,6	1,5	14,1

**II śniadanie:** Kasza manna na mleku na gęsto 80g[1,7], mus malinowy 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	160,8	6,2	2,6	30,6	11,0	0,1	1,3
Porcja	209,1	8,1	3,4	39,8	14,3	0,2	1,7

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 300g[G,1,7,9], klops drobiowy 70g[P,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], buraki gotowane 150g[G,7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	88,2	4,5	2,2	13,3	3,5	0,1	0,4
Porcja	679,5	35,4	17,1	102,8	27,3	0,7	3,5

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 40g[1,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica wiśniowa 30g[1,6,7,9], papryka czerwona 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	165,8	8,2	5,7	20,9	2,4	0,7	1,5
Porcja	207,3	10,3	7,2	26,2	3,1	0,9	1,9

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	208,3	9,1	10,6	19,6	0,7	0,8	6,5
Porcja	489,7	21,4	25,0	46,2	1,8	2,1	15,3

### Dieta Mamy – II trymestr



	(kcal)			ogółem			kw.tł
100g	127,8	6,1	5,7	13,5	3,5	0,3	2,8
Porcja	671,3	32,0	30,2	71,0	18,7	1,9	14,8

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	143,4	5,2	2,1	27,8	10,1	0,1	1,1
Porcja	243,8	9	3,7	47,4	17,3	0,2	1,8

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 350g[G,1,7,9], klops drobiowy 90[P,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraki gotowane 150g[G,7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	93,1	4,6	2,6	13,4	3,1	0,1	0,5
Porcja	829,1	41,7	23,6	119,6	27,9	0,8	4,6

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 60g[1,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica wiśniowa 30g[1,6,7,9], papryka czerwona 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	183,5	8,2	5,5	25,9	2,4	0,7	1,4
Porcja	266,1	11,9	8,1	37,6	3,5	1,1	2,1

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	210,9	9,0	9,6	22,9	0,7	0,9	5,8
Porcja	559,0	23,9	25,5	60,8	1,9	2,5	15,4

### Dieta Mamy – okres laktacji

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta jajeczna z zieleniną 80g[3,7], masło 15g[7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	128,1	6,1	5,6	13,6	2,5	0,3	2,7

Porcja	685,3	32,9	30,2	73,1	13,8	2,0	14,8
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	143,4	5,2	2,1	27,8	10,1	0,1	1,1
Porcja	243,8	9	3,7	47,4	17,3	0,2	1,8

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 350g[G,1,7,9], klops drobiowy 80g[P,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraki gotowane 150g[G,7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	93,1	4,6	2,6	13,4	3,1	0,1	0,5
Porcja	829,1	41,7	23,6	119,6	27,9	0,8	4,6

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 60g[1,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica wiśniowa 30g[1,6,7,9], pomidor 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	178,3	8,1	5,4	24,8	1,7	0,7	1,4
Porcja	258,6	11,7	7,9	36,1	2,6	1,1	2,1

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	210,9	9,0	9,6	22,9	0,7	0,9	5,8
Porcja	559,0	23,9	25,5	60,8	1,9	2,5	15,4

Alergeny występujące w posiłkach: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzechy 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