

## Jadłospis 05.01.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt.[G,1,6,7,9,10]  
keczup 30g[9,10], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	193,4	5,9	11,9	16,5	2,2	0,9	5,2
Porcja	589,9	18,1	36,3	50,5	6,8	3,0	16,0

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy z ziołami 30g[7], pomidor 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	159,5	8,0	5,1	21,3	2,3	0,8	2,6
Porcja	191,5	9,6	6,1	25,6	2,8	1,0	3,2

**Obiad:** Zupa ziemniaczana 300g[G,1,7,9], kotlet duszony wołowy 80g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	84,0	4,7	2,1	12,2	2,7	0,1	0,4
Porcja	655,2	36,8	16,7	95,2	21,2	0,6	3,4

**Podwieczorek:** Galaretka owocowa 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	236,8	10,0	5,7	36,4	17,1	0,4	2,7

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 30g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], marchew duszona z dynią, koperkiem i pestkami słonecznika 60g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	264,1	6,9	15,1	27,2	2,4	0,7	6,4
Porcja	488,5	12,8	28,1	50,4	4,6	1,4	12,0

### Dieta Mamy – II trymestr



	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.ł
100g	196,7	6,1	10,9	19,4	2,0	0,9	4,8
Porcja	659,2	20,6	36,8	65,1	6,7	3,3	16,1

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy z ziołami 30g[7], pomidor 50g, sok bobo fruit 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	84,1	3,6	2,1	13,1	5,1	0,3	1,1
Porcja	244,0	10,7	6,2	38,0	14,7	1,0	3,2

**Obiad:** Zupa ziemniaczana 350g[G,1,7,9], kotlet duszony wołowy 80g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	90,2	4,4	2,4	13,2	2,5	0,1	0,4
Porcja	794,4	39,4	21,9	116,3	22,0	0,6	3,8

**Podwieczorek:** Galaretka owocowa 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	236,8	10,0	5,7	36,4	17,1	0,4	2,7

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], pasztet pieczony 50g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], marchew duszona z dynią, koperkiem i pestkami słonecznika 60g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	255,7	7,7	13,3	28,2	2,0	0,8	5,5
Porcja	601,0	18,1	31,4	66,5	4,7	2,0	13,0

### Dieta Mamy – okres laktacji

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt.[G,1,6,7,9,10] keczup 30g[9,10], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	200,8	6,2	10,6	20,9	1,9	1,0	4,6

Porcja	693,1	21,5	36,9	72,2	6,8	3,5	16,1
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy z ziołami 30g[7], pomidor 50g, sok bobo fruit 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	84,1	3,6	2,1	13,1	5,1	0,3	1,1
Porcja	244,0	10,7	6,2	38,0	14,7	1,0	3,2

**Obiad:** Zupa ziemniaczana 350g[G,1,7,9], kotlet duszony wołowy 80g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z buraka i jabłka 150g, kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	97,3	4,6	2,5	14,8	3,9	0,1	0,4
Porcja	856,7	40,5	22,0	131,0	34,8	0,7	3,7

**Podwieczorek:** Galaretkę owocową 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	236,8	10,0	5,7	36,4	17,1	0,4	2,7

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 50g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], marchew duszona z dynią, koperkiem i pestkami słonecznika 60g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	259,1	7,7	12,8	30,0	1,9	0,8	5,3
Porcja	634,9	19,0	31,5	73,6	4,8	2,1	13,1

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, Piec – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie.

Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie