

## Jadłospis 09.01.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Kasza jaglana na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony 30g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	121,6	4,1	5,5	14,3	2,2	0,3	3,3
Porcja	553,3	18,5	25,4	65,2	10,4	1,7	15,3

**II śniadanie:** Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	74,2	2,6	0,9	14,7	10,8	0,03	0,3
Porcja	207,8	7,3	2,6	41,2	30,4	0,1	1,1

**Obiad:** Żurek z ziemniakami 350g[G,1,7,9], potrawka wołowa 80g[D,1,7], kasza jęczmienna 100g[G,1], marchewka z groszkiem 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	97,7	4,4	2,6	15,1	2,1	0,1	0,5
Porcja	674,8	30,9	18,2	104,4	14,9	0,6	3,5

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	158,8	8,1	5,1	20,8	2,4	0,9	1,2
Porcja	198,6	10,2	6,4	26,0	3,1	1,2	1,5

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 55g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	153	7,0	8,1	13,8	1,3	0,3	3,4
Porcja	489,6	22,4	26,1	44,4	4,4	1,1	10,9

### Dieta Mamy – II trymestr

**Śniadanie:** Kasza jaglana na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony 50g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	139,2	4,7	6,1	16,9	2,1	0,5	3,6
Porcja	716,9	24,6	31,4	87,2	10,8	2,6	18,6

**II śniadanie:** Jabłko pieczone z twarożkiem i rodzynkami 1 szt.[Piec,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	78,7	2,4	0,8	16,2	11,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	35,9	0,1	1,1

**Obiad:** Żurek z ziemniakami 350g[G,1,7,9], potrawka wołowa 100g[D,1,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], marchewka z groszkiem 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	108,3	5,0	2,9	16,4	2,1	0,1	0,6
Porcja	812,4	37,5	22,4	123,4	15,4	0,6	5,2

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 50g[1,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica staropolska 30g[1,6,7,9], papryka czerwona 50g, mandarynka 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	137,7	6,1	3,7	20,7	5,1	0,7	0,8
Porcja	254,9	11,4	6,9	38,4	9,4	1,3	1,6

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 70g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	159,6	7,7	7,7	15,9	1,2	0,3	3,1
Porcja	590,6	28,6	28,5	59,0	4,5	1,4	11,6

### Dieta Mamy – III trymestr

**Śniadanie:** Kasza jaglana na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony 50g[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	139,2	4,7	6,1	16,9	2,1	0,5	3,6
Porcja	716,9	24,6	31,4	87,2	10,8	2,6	18,6

**II śniadanie:** Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	78,7	2,4	0,8	16,2	11,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	35,9	0,1	1,1

**Obiad:** Żurek z ziemniakami 350g[G,1,7,9], potrawka wołowa 100g[D,1,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], marchewka z groszkiem 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	108,3	5,0	2,9	16,4	2,1	0,1	0,6
Porcja	812,4	37,5	22,4	123,4	15,4	0,6	5,2

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 50g[1,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica staropolska 30g[1,6,7,9], papryka czerwona 50g, mandarynka 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	137,7	6,1	3,7	20,7	5,1	0,7	0,8
Porcja	254,9	11,4	6,9	38,4	9,4	1,3	1,6

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 70g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	159,6	7,7	7,7	15,9	1,2	0,3	3,1
Porcja	590,6	28,6	28,5	59,0	4,5	1,4	11,6

### Dieta Mamy – okres laktacji

**Śniadanie:** Kasza jaglana na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony 50g[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	139,2	4,7	6,1	16,9	2,1	0,5	3,6
Porcja	716,9	24,6	31,4	87,2	10,8	2,6	18,6

**II śniadanie:** Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piec,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	78,7	2,4	0,8	16,2	11,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	35,9	0,1	1,1

**Obiad:** Żurek z ziemniakami 350g[G,1,7,9], potrawka wołowa 100g[D,1,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], marchewka z groszkiem 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	108,3	5,0	2,9	16,4	2,1	0,1	0,6
Porcja	812,4	37,5	22,4	123,4	15,4	0,6	5,2

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 50g[1,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica staropolska 30g[1,6,7,9], pomidor 50g, mandarynka 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	133,7	6,1	3,6	19,9	4,6	0,7	0,8
Porcja	247,4	11,2	6,8	36,9	8,6	1,3	1,6

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 70g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	164,3	7,7	7,5	17,3	1,2	0,4	3,1
Porcja	624,4	29,5	28,6	66,1	4,6	1,6	11,6

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