

## Jadłospis 27.01.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Płatki owsiane 250g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony 30g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250 ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	124,1	4,3	5,9	13,8	2,6	0,7	3,4
Porcja	564,6	19,8	27,1	63,1	11,9	1,7	15,9

**II śniadanie:** Kisiel z truskawkami 250g[G,1], biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	80,1	1,5	0,7	17,2	6,3	0,03	0,1
Porcja	216,2	4,1	2,0	46,6	17,1	0,1	0,5

**Obiad:** Zupa ziemniaczana 300g[G,1,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowa 80g[P,1,3,7], ziemniaki 150g[G,7], buraczki gotowane 150[G,7], kompot z jabłek 250g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	85,1	4,1	2,1	12,9	3,7	0,1	0,4
Porcja	663,7	32,5	16,9	101,3	29,1	0,7	3,4

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	151,6	7,9	4,9	19,3	1,2	0,9	1,2
Porcja	189,6	9,9	6,2	24,2	1,6	1,2	1,5

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], pasztet pieczony 50g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], sałata masłowa 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	185,4	6,0	8,3	22,3	3,2	0,6	4,3
Porcja	463,5	15,1	20,8	55,9	8,0	1,7	10,8

### Dieta Mamy – II trymestr

**Śniadanie:** Płatki owsiane 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony 50g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250 ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	141,3	5,0	6,4	16,5	2,3	0,5	3,7
Porcja	728,2	25,9	33,0	85,0	12,3	2,6	19,3

**II śniadanie:** Kisiel z truskawkami 250g[G,1], biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	80,1	1,5	0,7	17,2	6,3	0,03	0,1
Porcja	216,2	4,1	2,0	46,6	17,1	0,1	0,5

**Obiad:** Zupa ziemniaczana 350g[G,1,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowa 100g[P,1,3,7], ziemniaki 200g[G,7], buraczki gotowane 150[G,7], kompot z jabłek 250g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	85,8	4,3	2,0	13,2	3,3	0,1	0,4
Porcja	772,2	39,2	18,2	119,2	30,3	0,8	4,1

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	171,3	7,9	4,8	24,4	1,3	0,9	1,1
Porcja	248,4	11,5	7,1	35,5	2,0	1,4	1,7

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 70g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], sałata masłowa 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	185,3	6,8	8,1	22,3	1,0	0,7	3,9
Porcja	556,0	20,4	24,2	67,0	3,1	2,3	11,8

### Dieta Mamy – III trymestr

**Śniadanie:** Płatki owsiane 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony 50g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250 ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	141,3	5,0	6,4	16,5	2,3	0,5	3,7
Porcja	728,2	25,9	33,0	85,0	12,3	2,6	19,3

**II śniadanie:** Kisiel z truskawkami 250g[G,1], biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	80,1	1,5	0,7	17,2	6,3	0,03	0,1
Porcja	216,2	4,1	2,0	46,6	17,1	0,1	0,5

**Obiad:** Zupa ziemniaczana 350g[G,1,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowa 100g[P,1,3,7], ziemniaki 200g[G,7], buraczki gotowane 150[G,7], kompot z jabłek 250g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	85,8	4,3	2,0	13,2	3,3	0,1	0,4
Porcja	772,2	39,2	18,2	119,2	30,3	0,8	4,1

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	171,3	7,9	4,8	24,4	1,3	0,9	1,1
Porcja	248,4	11,5	7,1	35,5	2,0	1,4	1,7

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 70g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], sałata masłowa 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	185,3	6,8	8,1	22,3	1,0	0,7	3,9
Porcja	556,0	20,4	24,2	67,0	3,1	2,3	11,8

### Dieta Mamy – okres laktacji

**Śniadanie:** Płatki owsiane 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony 50g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250 ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
--	-------------------------	--------	---------	--------------------	-------	-----	----------------

100g	141,3	5,0	6,4	16,5	2,3	0,5	3,7
Porcja	728,2	25,9	33,0	85,0	12,3	2,6	19,3

**II śniadanie:** Kisiel z truskawkami 250g[G,1], biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	80,1	1,5	0,7	17,2	6,3	0,03	0,1
Porcja	216,2	4,1	2,0	46,6	17,1	0,1	0,5

**Obiad:** Zupa ziemniaczana 350g[G,1,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowa 100g[P,1,3,7], ziemniaki 200g[G,7], buraczki gotowane 150[G,7], kompot z jabłek 250g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	85,8	4,3	2,0	13,2	3,3	0,1	0,4
Porcja	772,2	39,2	18,2	119,2	30,3	0,8	4,1

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	171,3	7,9	4,8	24,4	1,3	0,9	1,1
Porcja	248,4	11,5	7,1	35,5	2,0	1,4	1,7

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 70g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], sałata masłowa 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	185,3	6,8	8,1	22,3	1,0	0,7	3,9
Porcja	556,0	20,4	24,2	67,0	3,1	2,3	11,8

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

