

## Jadłospis 28.02.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną 60g[7], papryka czerwona, 80g, kakao 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	120,9	6,4	4,8	13,3	4,7	0,2	2,9
Porcja	574,3	30,7	23,1	63,5	22,6	1,2	14,0

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	152,8	8,1	4,9	19,6	1,7	0,9	1,2
Porcja	191,1	10,2	6,2	24,5	2,2	1,2	1,5

**Obiad:** Rosół z makaronem 300g[G,1,3,9], filet z kurczaka 90g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], bukiet jarzyn 150g[G], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	88,1	5,2	2,0	13,3	2,2	0,1	0,2
Porcja	696,0	41,5	15,8	105,4	17,6	0,6	2,2

**Podwieczorek:** Kisiel z malinami 250g[G,1] biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	77,5	1,6	0,7	17,4	5,7	0,03	0,1
Porcja	209,3	4,4	1,9	47,2	15,6	0,1	0,5

**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.łł
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



	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.łf
100g	127,6	7,0	4,6	15,0	4,4	0,2	2,8
Porcja	670,0	36,9	24,6	78,9	23,3	1,5	14,7

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 60g[1,7], margaryna miękka 5g[7], szynka góralska 30g[1,6,7,9], pomidor 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
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

**Obiad:** Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], filet z kurczaka 90g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], bukiet jarzyn 150g[G], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	96,3	5,1	2,4	14,5	2,0	0,1	0,3
Porcja	857,7	45,1	21,5	129,8	18,1	0,6	2,8

**Podwieczorek:** Kisiel z malinami 250g[G,1] biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	77,5	1,6	0,7	17,4	5,7	0,03	0,1
Porcja	209,3	4,4	1,9	47,2	15,6	0,1	0,5

**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.łf
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:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną 80g[7], ogórek 80g, kakao 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	128,8	6,9	4,5	15,5	3,9	0,3	2,7

Porcja	689,5	37,4	24,3	83,0	20,9	1,7	14,6
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 60g[1,7], margaryna miękka 5g[7], szynka góralska 30g[1,6,7,9], pomidor 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
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

**Obiad:** Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], filet drobiowy w sosie jarzynowym 100g[D,1,7,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchewka duszona z dynią i koperkiem 150g[D,7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	97,8	4,7	2,7	14,7	2,5	0,1	0,5
Porcja	880,5	42,8	24,3	132,8	23,1	0,7	5,0

**Podwieczorek:** Kisiel z malinami 250g[G,1] biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	77,5	1,6	0,7	17,4	5,7	0,03	0,1
Porcja	209,3	4,4	1,9	47,2	15,6	0,1	0,5

**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