

## Jadłospis 05.06.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Płatki kukurydziane na mleku 250g[G,7], masło 15g[7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica góralska 30g[1,6,7,9], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	116,8	4,7	4,2	15,5	3,2	0,5	2,5
Porcja	531,5	21,7	19,4	70,6	14,2	2,3	11,5

**II śniadanie:** Galaretko 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

**Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], potrawka wołowa 80g[G,D,1,7], kasza jęczmienna 100g[G,1], mizeria z jogurtem 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	88,0	3,9	2,9	12,3	2,1	0,1	0,7
Porcja	686,6	30,7	22,7	96,2	16,9	0,4	5,9

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 40g[1,7], ser kremowy z ziołami 50g[7], papryka czerwona 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	140,7	5,8	4,5	19,9	4,2	0,7	0,3
Porcja	197,1	8,2	6,3	27,9	6,0	1,0	0,5

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 55g[7,9], ogórek kiszony 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



							kw.ł
100g	128,1	5,7	4,0	17,9	2,7	0,6	2,3
Porcja	659,6	29,5	20,7	92,5	14,4	3,1	11,9

**II śniadanie:** 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

**Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], potrawka wołowa 100g[G,D,1,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], mizeria z jogurtem 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	95,7	4,3	3,1	13,2	2,0	0,1	0,9
Porcja	804,2	36,3	26,7	111,5	17,3	0,5	7,9

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 60g[1,7], ser kremowy z ziołami 50g[7], papryka czerwona 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	159,9	6,1	4,4	24,5	3,9	0,7	0,4
Porcja	255,9	9,8	7,1	39,3	6,3	1,2	0,7

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 70g[7,9], ogórek kiszony 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:** Płatki kukurydziane na mleku 250g[G,7], masło 15g[7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica góralaska 50g[1,6,7,9], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	128,1	5,7	4,0	17,9	2,7	0,6	2,3

Porcja	659,6	29,5	20,7	92,5	14,4	3,1	11,9
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

**II śniadanie:** Galaretko 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

**Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], potrawka wołowa 100g[G,D,1,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], mizeria z jogurtem 150g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	95,7	4,3	3,1	13,2	2,0	0,1	0,9
Porcja	804,2	36,3	26,7	111,5	17,3	0,5	7,9

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 60g[1,7], ser kremowy z ziołami 50g[7], pomidor 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	155,2	5,9	4,3	23,6	3,3	0,7	0,4
Porcja	248,4	9,5	7,0	37,8	5,4	1,2	0,7

**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.łł
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