

## Jadłospis 20.06.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 30g[7], sałata 15g, papryka czerwona 80g, kakao 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	115,8	5,1	5,6	11,8	3,0	0,3	3,3
Porcja	533,0	23,3	25,8	54,5	14,0	1,7	15,6

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 50g[1,3,7], brzoskwinowy 30g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	241,1	5,1	2,8	49,5	22,2	0,6	0,7
Porcja	192,9	4,1	2,3	39,6	17,8	0,5	0,6

**Obiad:** Rosół z makaronem 300g[G,1,3,9], filet z kurczaka duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], sałata z jogurtem 130g[7], kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	80,8	5,0	1,9	11,6	2,8	0,1	0,2
Porcja	614,5	38,2	14,7	88,3	21,7	0,5	2,0

**Podwieczorek:** Kasza manna na mleku na gęsto 80g[1,7], mus malinowy 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	160,8	6,2	2,6	30,6	11,0	0,1	1,3
Porcja	209,1	8,1	3,4	39,8	14,3	0,2	1,7

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], pasta z białej fasoli i pieczonych warzyw 40g[P,9], polędwica wiśniowa 30g[1,6,7,9], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	194,6	7,8	8,2	24,2	1,8	0,5	3,8
Porcja	477,0	19,2	20,3	59,3	4,6	1,4	9,4

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.łł
100g	130,5	6,1	6,1	13,5	2,7	0,4	3,6
Porcja	666,0	31,4	30,9	69,1	14,2	2,5	18,5

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem brzoskwiniowy 30g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	59,9	1,6	0,7	12,2	6,4	0,5	0,1
Porcja	245,7	6,8	2,9	50,4	26,4	2,2	0,7

**Obiad:** Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], filet z kurczaka duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], sałata z jogurtem 130g[7], kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	88,1	5,1	1,8	13,1	2,5	0,1	0,2
Porcja	741,0	44,0	15,5	112,7	22,2	0,6	2,2

**Podwieczorek:** Kasza manna na mleku na gęsto 100g[1,7], mus malinowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	143,4	5,2	2,1	27,8	7,2	0,1	1,1
Porcja	243,8	9	3,7	47,4	12,3	0,2	1,8

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], pasta z białej fasoli i pieczonych warzyw 40g[P,9], polędwica wiśniowa 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	193,6	8,8	7,2	25,1	1,5	0,7	3,3
Porcja	571,3	26,1	21,5	74,0	4,7	2,1	9,8

### Dieta Mamy – okres laktacji

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 50g[7], sałata 15g, pomidor 80g, kakao 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	132,2	6,1	5,9	14,1	2,4	0,5	3,5

Porcja	687,9	32,0	30,7	73,8	12,8	2,7	18,5
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem brzoskwinowy 30g, sok pomidorowy 330ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	59,9	1,6	0,7	12,2	6,4	0,5	0,1
Porcja	245,7	6,8	2,9	50,4	26,4	2,2	0,7

**Obiad:** Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], filet z kurczaka duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], sałata z jogurtem 130g[7], kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	88,1	5,1	1,8	13,1	2,5	0,1	0,2
Porcja	741,0	44,0	15,5	112,7	22,2	0,6	2,2

**Podwieczorek:** Kasza manna na mleku na gęsto 100g[1,7], mus malinowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	143,4	5,2	2,1	27,8	7,2	0,1	1,1
Porcja	243,8	9	3,7	47,4	12,3	0,2	1,8

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta ze słonecznika 30g, polędwica wiśniowa 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	201,8	7,8	9,2	23,3	2,0	0,7	3,3
Porcja	595,6	23,3	27,4	68,8	6,0	2,3	9,9

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