

## Jadłospis 06.07.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt.[G,1,6,7,9,10]  
keczup 30g[9,10], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	193,4	5,9	11,9	16,5	2,2	0,9	5,2
Porcja	589,9	18,1	36,3	50,5	6,8	3,0	16,0

**II śniadanie:** Galaretka 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	218,1	10,0	5,7	33,0	15,9	0,4	2,7

**Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], sznycel drobiowy 70g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], kalafior 150g[G,1,7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	81,7	4,6	1,9	12,2	2,2	0,1	0,4
Porcja	670,0	38,4	15,7	100,6	18,8	0,7	3,3

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	158,6	8,0	5,6	19,5	1,2	0,7	1,4
Porcja	198,3	10,0	7,0	24,4	1,5	0,9	1,8

**Kolacja:** Ryż na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser topiony 30g[7], papryka czerwona 80g, herbata z sokiem 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	117,4	4,3	4,5	15,4	3,2	0,5	2,8
Porcja	534,5	19,8	20,6	70,1	15,0	2,4	12,8

### Dieta Mamy – II trymestr



	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.tł
100g	196,7	6,1	10,9	19,4	2,0	0,9	4,8
Porcja	659,2	20,6	36,8	65,1	6,7	3,3	16,1

**II śniadanie:** Galaretka owocowa 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	218,1	10,0	5,7	33,0	15,9	0,4	2,7

**Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], sznycel drobiowy 90g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], kalafior 150g[G,1,7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	89,8	4,9	2,4	12,7	2,1	0,1	0,4
Porcja	799,6	44,4	21,9	113,3	19,4	0,7	4,3

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	170,8	7,5	5,0	24,5	1,3	0,8	1,2
Porcja	247,8	10,9	7,3	35,6	1,9	1,3	1,8

**Kolacja:** Ryż na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser topiony 50g[7], papryka czerwona 80g, herbata z sokiem 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	134,5	5,1	4,5	18,9	3,5	0,7	2,7
Porcja	692,7	26,7	23,3	97,4	18,3	3,7	14,2

### Dieta Mamy – okres laktacji

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt.[G,1,6,7,9,10] keczup 30g[9,10], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	200,8	6,2	10,6	20,9	1,9	1,0	4,6

Porcja	693,1	21,5	36,9	72,2	6,8	3,5	16,1
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

**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	218,1	10,0	5,7	33,0	15,9	0,4	2,7

**Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], pulpet drobiowy w sosie 100g[G,D,1,3,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraczki gotowane 150g[G,7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	89,3	4,8	2,1	13,3	2,9	0,1	0,5
Porcja	804,5	43,7	19,6	120,4	26,7	0,8	4,5

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	170,8	7,5	5,0	24,5	1,3	0,8	1,2
Porcja	247,8	10,9	7,3	35,6	1,9	1,3	1,8

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	132,1	5,1	4,4	18,4	3,2	0,7	2,7
Porcja	680,7	26,4	23,1	95,0	16,8	3,7	14,2

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