

## Jadłospis 10.08.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z tuńczyka z zieleniną 60g[4,7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	185,5	10,3	7,5	19,7	2,1	0,6	4,0
Porcja	482,5	27,0	19,6	51,4	5,5	1,8	10,4

**II śniadanie:** Kisiel z truskawkami 250g[G,1], biszkopty 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	71,4	1,3	0,9	14,6	6,7	0,03	0,2
Porcja	200,1	3,9	2,7	40,9	19,0	0,1	0,8

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 300g[G,7,9], kotlet schabowy 80g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], marchew gotowana 150g[G,7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	87,5	4,7	2,3	12,7	2,9	0,1	0,5
Porcja	682,6	37,4	18,6	99,3	22,7	0,8	4,0

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 50g[1,7], dżem brzoskwiniowy 30g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	241,5	5,2	2,7	49,7	22,2	0,6	0,7
Porcja	193,2	4,2	2,2	39,8	17,8	0,5	0,6

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica góralska 30g[1,6,7,9], sałatka makaronowa 100g[G,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	255,2	8,7	11,5	29,7	1,4	0,8	4,5
Porcja	574,4	19,7	25,9	66,9	3,3	2,0	10,2

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.łf
100g	207,7	13,2	8,0	21,6	2,5	0,9	3,9
Porcja	592,0	37,9	22,9	61,8	7,4	2,6	11,3

**II śniadanie:** Kisiel z truskawkami 250g[G,1], biszkopty 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	71,4	1,3	0,9	14,6	6,7	0,03	0,2
Porcja	200,1	3,9	2,7	40,9	19,0	0,1	0,8

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 350g[G,7,9], kotlet schabowy 80g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchew gotowana 150g[G,7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	92,0	4,4	2,8	13,2	2,6	0,1	0,5
Porcja	809,8	39,2	24,7	116,2	23,4	0,8	4,9

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 50g[1,7], dżem brzoskwiniowy 30g, sok warzywno-owocowy bobo fruit 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	64,6	1,3	0,6	13,7	7,8	0,1	0,1
Porcja	245,7	5,2	2,4	52,2	29,7	0,5	0,5

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], polędwica góralska 50g[1,6,7,9], sałatka makaronowa 100g[G,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	254,2	9,6	11,1	29,6	1,2	1,0	3,8
Porcja	699,2	26,5	30,6	81,6	3,5	2,8	10,7

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z tuńczyka z zieleniną 80g[4,7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	212,1	13,1	7,7	23,3	2,5	0,9	3,8
Porcja	625,9	38,8	22,9	68,9	7,5	2,7	11,3

**II śniadanie:** Kisiel z truskawkami 250g[G,1], biszkopty 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	71,4	1,3	0,9	14,6	6,7	0,03	0,2
Porcja	200,1	3,9	2,7	40,9	19,0	0,1	0,8

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 350g[G,7,9], schab duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchew gotowana 150g[G,7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	85,8	4,6	2,7	11,7	2,6	0,1	0,5
Porcja	755,1	40,5	23,8	103,0	23,1	0,7	4,7

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 50g[1,7], dżem brzoskwinowy 30g, sok warzywno-owocowy bobo fruit 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	64,6	1,3	0,6	13,7	7,8	0,1	0,1
Porcja	245,7	5,2	2,4	52,2	29,7	0,5	0,5

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], polędwica góralska 50g[1,6,7,9], sałatka makaronowa 100g[G,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	266,5	10,0	11,1	32,3	1,5	1,1	
Porcja	732,9	27,5	30,5	89,0	4,3	2,9	10,7

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