

## Jadłospis 06.11.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Makaron na mleku 250g[G,1,3,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica drobiowa 30g[1,6,7,9], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	110,8	4,6	4,1	14,3	2,7	0,3	2,4
Porcja	504,3	21,3	18,8	65,1	12,6	1,5	11,2

**II śniadanie:** Budyń jaglano-truskawkowy z bananem 200ml [G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	95,7	3,2	1,5	18,0	9,4	0,05	0,7
Porcja	191,5	6,5	3,0	36,0	18,9	0,1	1,4

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], potrawka wołowa 80g[G,D,1,7], 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	3,7	2,7	11,0	2,3	0,04	0,7
Porcja	655,0	30,3	21,9	89,3	19,4	0,4	5,8

**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 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.łf
100g	121,1	5,4	3,8	16,8	2,4	0,4	2,2
Porcja	624,1	28,1	19,6	86,8	12,8	2,3	11,4

**II śniadanie:** Budyń jaglano-truskawkowy z bananem 250ml [G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	106,2	3,4	1,5	20,4	10,2	0,04	0,6
Porcja	265,5	8,6	3,9	51,0	25,5	0,1	1,7

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], potrawka wołowa 100g[G,D,1,7], 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.łf
100g	84,5	4,0	2,8	11,1	2,2	0,1	0,8
Porcja	744,1	35,6	25,5	98,4	20,2	0,5	7,7

**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.łf
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 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
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 Mammy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Makaron na mleku 250g[G,1,3,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica drobiowa 50g[1,6,7,9], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	121,1	5,4	3,8	16,8	2,4	0,4	2,2
Porcja	624,1	28,1	19,6	86,8	12,8	2,3	11,4

**II śniadanie:** Budyń jaglano-truskawkowy z bananem 250ml [G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	106,2	3,4	1,5	20,4	10,2	0,04	0,6
Porcja	265,5	8,6	3,9	51,0	25,5	0,1	1,7

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], potrawka wołowa 100g[G,D,1,7], 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	84,5	4,0	2,8	11,1	2,2	0,1	0,8
Porcja	744,1	35,6	25,5	98,4	20,2	0,5	7,7

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	147,7	5,5	3,7	23,6	3,3	0,7	0,4
Porcja	236,4	8,8	6,0	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.ł
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