

## Jadłospis 26.09.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], paszтет pieczony 55g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], sałata 30g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|---------------|
| 100g   | 175,6                   | 5,8    | 7,9     | 20,7        | 2,6    | 0,6 | 4,0           |
| Porcja | 474,3                   | 15,8   | 21,5    | 56,1        | 7,1    | 1,8 | 10,9          |

**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:** Żurek z ziemniakami 300g[G,1,7,9], potrawka wołowa 60g[D,1], kasza jęczmienna 100g[G,1], sałata z jogurtem naturalnym 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g   | 112,5                   | 5,0    | 3,7     | 15,7        | 1,6   | 0,1 | 0,9           |
| Porcja | 675,5                   | 30,1   | 22,2    | 94,5        | 9,6   | 0,4 | 5,9           |

**Podwieczorek:** Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól  | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|---------------|
| 100g   | 74,2                    | 2,6    | 0,9     | 14,7        | 10,8  | 0,03 | 0,3           |
| Porcja | 207,8                   | 7,3    | 2,6     | 41,2        | 30,4  | 0,1  | 1,1           |

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

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|---------------|
| 100g   | 117,6                   | 5,0    | 5,5     | 12,4               | 3,8   | 0,3 | 3,3           |
| Porcja | 541,0                   | 23,0   | 25,6    | 57,1               | 17,6  | 1,8 | 15,6          |

### Dieta Mamy – II trymestr



|        |       |      |      |      |     |     |       |
|--------|-------|------|------|------|-----|-----|-------|
|        |       |      |      |      |     |     | kw.łf |
| 100g   | 182,8 | 6,5  | 7,6  | 22,8 | 2,2 | 0,7 | 3,7   |
| Porcja | 575,9 | 20,5 | 24,2 | 71,9 | 7,2 | 2,3 | 11,7  |

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

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 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:** Żurek z ziemniakami 350g[G,1,7,9], potrawka wołowa 80g[D,1], kasza jęczmienna 140g[G,1], sałata z jogurtem naturalnym 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 116,9                   | 5,2    | 3,4     | 17,1        | 1,4   | 0,1 | 0,9            |
| Porcja | 830,1                   | 37,0   | 24,5    | 121,9       | 10,1  | 0,5 | 6,8            |

**Podwieczorek:** Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól  | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|----------------|
| 100g   | 78,7                    | 2,4    | 0,8     | 16,2        | 11,6  | 0,03 | 0,3            |
| Porcja | 242,4                   | 7,6    | 2,7     | 50          | 35,9  | 0,1  | 1,1            |

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], ser żółty 50g[7], sałata 15g, pomidor 80g, kakao 250ml[G,7]

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 132,1                   | 6,1    | 6,0     | 14,1               | 3,4   | 0,5 | 3,6            |
| Porcja | 673,9                   | 31,1   | 30,7    | 71,7               | 17,7  | 2,6 | 18,5           |

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], paszтет pieczony 70g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], sałata 30g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

|      | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.łf |
|------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g | 182,8                   | 6,5    | 7,6     | 22,8        | 2,2    | 0,7 | 3,7            |

|        |       |      |      |      |     |     |      |
|--------|-------|------|------|------|-----|-----|------|
| Porcja | 575,9 | 20,5 | 24,2 | 71,9 | 7,2 | 2,3 | 11,7 |
|--------|-------|------|------|------|-----|-----|------|

**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:** Żurek z ziemniakami 350g[G,1,7,9], potrawka wołowa 80g[D,1], kasza jęczmienna 140g[G,1], sałata z jogurtem naturalnym 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g   | 116,9                   | 5,2    | 3,4     | 17,1        | 1,4   | 0,1 | 0,9           |
| Porcja | 830,1                   | 37,0   | 24,5    | 121,9       | 10,1  | 0,5 | 6,8           |

**Podwieczorek:** Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól  | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|---------------|
| 100g   | 78,7                    | 2,4    | 0,8     | 16,2        | 11,6  | 0,03 | 0,3           |
| Porcja | 242,4                   | 7,6    | 2,7     | 50          | 35,9  | 0,1  | 1,1           |

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

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g   | 136,1                   | 6,1    | 5,9     | 15,1        | 3,4   | 0,5 | 3,5           |
| Porcja | 707,8                   | 32,0   | 30,7    | 78,8        | 17,8  | 2,7 | 18,5          |

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