

## Jadłospis 24.12.2020

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Płatki kukurydziane na mleku 200g[G,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser kremowy z ziołami 40g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	129,4	5,1	5,4	15,7	2,9	0,5	3,3
Porcja	537,1	21,2	22,7	65,2	12,3	2,4	14,0

**II śniadanie:** Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

**Obiad:** Zupa ziemniaczana 300g[G,1,7,9], bułka wrocławska 100g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	132,8	3,4	2,9	24,0	1,5	0,3	0,6
Porcja	531,4	13,7	11,7	96,1	6,3	1,2	2,6

**Podwieczorek:** Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	77,8	2,6	1,1	14,5	12,1	0,06	0,6
Porcja	225,8	7,8	3,4	42,2	35,3	0,2	2,0

**Kolacja:** Barszcz biały z ziemniakami 300g[G,1,7,9], pierogi z kapustą 150g[G,1,3], dorsz po grecku 60g[D,9], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	156,9	6,2	4,6	24,2	2,8	0,5	0,6
Porcja	949,5	37,7	28,0	147,0	17,4	3,6	4,0

### Dieta Mamy – II trymestr

**Śniadanie:** Płatki kukurydziane na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser kremowy z ziołami 40g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	135,5	5,2	4,8	18,5	3,0	0,6	2,9
Porcja	684,4	26,7	24,4	93,6	15,3	3,1	14,7

**II śniadanie:** Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

**Obiad:** Zupa ziemniaczana 350g[G,1,7,9], bułka wrocławska 100g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	116,4	3,2	1,4	23,2	1,4	0,3	0,5
Porcja	523,9	14,5	6,7	104,8	6,7	1,2	2,3

**Podwieczorek:** Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	77,8	2,6	1,1	14,5	12,1	0,06	0,6
Porcja	225,8	7,8	3,4	42,2	35,3	0,2	2,0

**Kolacja:** Barszcz biały z ziemniakami 350g[G,1,7,9], pierogi z kapustą 150g[G,1,3], dorsz po grecku 80g[D,9], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	144,8	5,9	3,9	22,7	2,5	0,5	0,5
Porcja	1035,7	42,7	28,2	162,9	17,9	3,9	4,0

**Dieta Mamy – III trymestr**

**Śniadanie:** Płatki kukurydziane na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser kremowy z ziołami 40g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	135,5	5,2	4,8	18,5	3,0	0,6	2,9

Porcja	684,4	26,7	24,4	93,6	15,3	3,1	14,7
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

**II śniadanie:** Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

**Obiad:** Zupa ziemniaczana 350g[G,1,7,9], bułka wrocławska 100g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	116,4	3,2	1,4	23,2	1,4	0,3	0,5
Porcja	523,9	14,5	6,7	104,8	6,7	1,2	2,3

**Podwieczorek:** Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	77,8	2,6	1,1	14,5	12,1	0,06	0,6
Porcja	225,8	7,8	3,4	42,2	35,3	0,2	2,0

**Kolacja:** Barszcz biały z ziemniakami 350g[G,1,7,9], pierogi z kapustą 150g[G,1,3], dorsz po grecku 80g[D,9], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	144,8	5,9	3,9	22,7	2,5	0,5	0,5
Porcja	1035,7	42,7	28,2	162,9	17,9	3,9	4,0

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Płatki kukurydziane na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser kremowy z ziołami 40g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	135,5	5,2	4,8	18,5	3,0	0,6	2,9
Porcja	684,4	26,7	24,4	93,6	15,3	3,1	14,7

**II śniadanie:** Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone
--	------------------	--------	---------	-------------	-------	-----	----------

	(kcal)						kw.łf
100g	158	16,8	4,2	13,2	12,9	0,1	2,5
Porcja	237	25,2	6,3	19,9	19,4	0,2	3,8

**Obiad:** Zupa ziemniaczana 350g[G,1,7,9], bułka wrocławska 100g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	116,4	3,2	1,4	23,2	1,4	0,3	0,5
Porcja	523,9	14,5	6,7	104,8	6,7	1,2	2,3

**Podwieczorek:** Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	77,8	2,6	1,1	14,5	12,1	0,06	0,6
Porcja	225,8	7,8	3,4	42,2	35,3	0,2	2,0

**Kolacja:** Barszcz biały z ziemniakami 350g[G,1,7,9], pierogi ruskie 150g[G,1,3,7], dorsz po grecku 80g[D,9], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	152,8	6,9	3,4	24,6	2,2	0,3	0,6
Porcja	1092,6	49,5	24,4	176,1	16,0	2,2	4,7

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