

## Jadłospis 01.01.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	162,4	8,8	7,1	16,5	0,9	0,7	3,6
Porcja	463,1	25,3	20,1	47,1	2,8	2,1	10,5

**II śniadanie:** Kasza manna na mleku na gęsto 80g[1,7], mus malinowy 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	160,8	6,2	2,6	30,6	11,0	0,1	1,3
Porcja	209,1	8,1	3,4	39,8	14,3	0,2	1,7

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 300g[G,7,9], kotlet schabowy 70g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], fasola szparagowa 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	101,7	5,8	2,8	14,1	2,2	0,1	0,6
Porcja	692,1	39,7	19,5	95,9	15,3	0,5	4,5

**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:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 30g[7], masło 15g[7], papryka czerwona 80g, kawa zbożowa 250g[G,1]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	118,6	4,9	5,5	12,7	4,2	0,3	3,3
Porcja	528,0	22,2	24,7	56,6	18,9	1,7	15,0

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.łf
100g	169,0	8,8	6,5	19,5	0,9	0,7	3,3
Porcja	532,4	27,8	20,6	61,7	2,9	2,4	10,6

**II śniadanie:** Kasza manna na mleku na gęsto 100g[1,7], mus malinowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	143,4	5,2	2,1	27,8	10,1	0,1	1,1
Porcja	243,8	9	3,7	47,4	17,3	0,2	1,8

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 350g[G,7,9], kotlet schabowy 90g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], fasola szparagowa 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	104,4	5,7	3,1	14,1	1,9	0,1	0,6
Porcja	835,8	46,0	25,5	112,5	15,8	0,6	5,3

**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:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], papryka czerwona 80g, kawa zbożowa 250g[G,1]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	133,5	6,1	6,0	14,3	3,8	0,5	3,5
Porcja	660,9	30,3	29,8	71,2	19,0	2,5	17,8

### **Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Bułka wrocławska 100g[1,7], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	180,5	8,6	7,6	19,7	1,4	0,7	3,7

Porcja	550,7	26,5	23,4	60,2	4,3	2,2	11,3
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

**II śniadanie:** Kasza manna na mleku na gęsto 100g[1,7], mus malinowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	143,4	5,2	2,1	27,8	10,1	0,1	1,1
Porcja	243,8	9	3,7	47,4	17,3	0,2	1,8

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 350g[G,7,9], schab duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	98,1	5,2	3,0	13,4	2,6	0,1	0,6
Porcja	774,8	41,8	23,9	106,4	20,8	0,9	4,8

**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:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, kawa zbożowa 250g[G,1]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	134,7	6,1	5,8	14,9	3,2	0,5	3,5
Porcja	680,4	30,7	29,5	75,4	16,6	2,7	17,8

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