

## Jadłospis 17.01.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], serek ziarnisty z pietruszką zieloną 60g[7], pomidor 80g, kakao 250ml[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	112,7	5,3	4,7	12,6	4,2	0,4	2,9
Porcja	535,6	25,6	22,6	59,9	20,4	1,9	13,8

**II śniadanie:** Kisiel z truskawkami 200g[G,1], biszkopty 10g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	94,9	0,7	0,5	22,1	14,7	0,04	0,1
Porcja	199,3	1,6	1,2	46,4	31,0	0,1	0,3

**Obiad:** Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], filet z kurczaka duszony w jarzynach 60g[D,9], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], fasola szparagowa 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	91,8	5,3	2,0	14,1	1,7	0,1	0,2
Porcja	661,0	38,8	14,4	101,6	12,8	0,5	1,9

**Podwieczorek:** Ciasto marchewkowe 40g[Piecz,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	483,0	12,7	16,7	48,5	14,2	3,7	2,2
Porcja	193,2	5,1	6,7	29,1	5,7	1,5	0,9

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], ser topiony naturalny 30g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	174,6	7,5	8,4	17,5	0,7	0,1	5,1
Porcja	462,8	20,1	22,5	46,6	2,1	2,4	13,6

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.łł
100g	119,4	5,6	4,5	14,5	4,0	0,4	2,7
Porcja	615,0	29,3	23,5	74,8	20,8	2,4	14,2

**II śniadanie:** Kisiel z truskawkami 250g[G,1], biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	107,6	1,1	0,8	24,1	15,2	0,04	0,2
Porcja	236,8	2,5	1,9	53,2	33,5	0,1	0,5

**Obiad:** Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], filet z kurczaka duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], fasola szparagowa 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	91,0	5,5	1,8	13,9	1,6	0,1	0,2
Porcja	719,1	44,1	14,7	110,4	13,2	0,5	1,9

**Podwieczorek:** Ciasto marchewkowe 60g[Piecz,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	384,8	10,1	13,5	57,5	12,1	2,5	1,8
Porcja	230,9	6,1	8,1	34,5	7,3	1,5	1,1

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], ser topiony naturalny 50g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	188,1	8,0	9,0	19,4	0,7	1,0	5,3
Porcja	592,5	25,3	28,4	61,4	2,4	3,2	16,9

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], serek ziarnisty z pietruszką zieloną 70g[7], pomidor 80g, kakao 250ml[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	123,6	5,7	4,4	15,6	3,9	0,4	2,7

Porcja	648,9	30,3	23,6	81,9	20,9	2,5	14,2
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

**II śniadanie:** Kisiel z truskawkami 250g[G,1], biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	107,6	1,1	0,8	24,1	15,2	0,04	0,2
Porcja	236,8	2,5	1,9	53,2	33,5	0,1	0,5

**Obiad:** Rosół z makaronem 350g[G,1,3,9], filet z kurczaka duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraczki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	94,1	5,5	2,1	14,1	2,66	0,1	0,3
Porcja	743,1	43,9	16,2	111,8	20,9	0,8	2,9

**Podwieczorek:** Ciasto marchewkowe 60g[Piecz,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	384,8	10,1	13,5	57,5	12,1	2,5	1,8
Porcja	230,9	6,1	8,1	34,5	7,3	1,5	1,1

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], ser topiony naturalny 50g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	188,1	8,0	9,0	19,4	0,7	1,0	5,3
Porcja	592,5	25,3	28,4	61,4	2,4	3,2	16,9

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