

## Jadłospis 18.01.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

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

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|---------------|
| 100g   | 121,2                   | 5,1    | 4,5     | 15,4               | 2,8   | 0,3 | 2,5           |
| Porcja | 551,5                   | 23,6   | 20,9    | 70,5               | 12,8  | 1,5 | 11,8          |

**II śniadanie:** 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           |

**Obiad:** Zupa koperkowa z ryżem 350g[G,7,9], schab duszony w jarzynach 60g[D,9], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], marchew mini 150g[G], kompot z czerwonych owoców 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g   | 78,6                    | 4,2    | 1,9     | 12,1        | 2,9   | 0,1 | 0,3           |
| Porcja | 636,7                   | 34,5   | 16,0    | 98,1        | 23,6  | 0,8 | 2,9           |

**Podwieczorek:** Naleśnik z serem 100g[S,1,3,7]

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g   | 232,8                   | 12,2   | 6,8     | 31,0        | 5,4   | 0,1 | 2,0           |
| Porcja | 232,8                   | 12,2   | 6,8     | 31,0        | 5,4   | 0,1 | 2,0           |

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 55g[7,9], ogórek kiszony 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|---------------|
| 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   | 131,9 | 6,1  | 4,3  | 17,9 | 2,5  | 0,4 | 2,3   |
| Porcja | 679,7 | 31,3 | 22,3 | 92,4 | 13,0 | 2,3 | 12,2  |

**II śniadanie:** 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            |

**Obiad:** Zupa koperkowa z ryżem 350g[G,7,9], schab duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchew mini 150g[G], kompot z czerwonych owoców 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 79,9                    | 5,0    | 1,9     | 12,1        | 2,7   | 0,1 | 0,3            |
| Porcja | 703,6                   | 40,3   | 17,0    | 107,1       | 24,3  | 0,8 | 3,3            |

**Podwieczorek:** Naleśnik z serem 100g[S,1,3,7]

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 232,8                   | 12,2   | 6,8     | 31,0        | 5,4   | 0,1 | 2,0            |
| Porcja | 232,8                   | 12,2   | 6,8     | 31,0        | 5,4   | 0,1 | 2,0            |

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 70g[7,9], ogórek kiszony 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 Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 250g[G,1,7], bułka wrocławska 100g[1,7], polędwica wiśniowa 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

|      | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 138,2                   | 5,9    | 4,9     | 18,0        | 2,8   | 0,4 | 2,5            |

|        |       |      |      |      |      |     |      |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|------|
| Porcja | 698,0 | 30,0 | 25,0 | 90,9 | 14,4 | 2,1 | 13,0 |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|------|

**II śniadanie:** Jabłko pieczone z twarożkiem i rodzynkami 1 szt.[Piec,7]

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól  | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|----------------|
| 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            |

**Obiad:** Zupa koperkowa z ryżem 350g[G,7,9], schab duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchew mini 150g[G], kompot z czerwonych owoców 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 79,9                    | 4,5    | 1,9     | 12,1        | 2,7   | 0,1 | 0,3            |
| Porcja | 703,6                   | 40,3   | 17,0    | 107,1       | 24,3  | 0,8 | 3,3            |

**Podwieczorek:** Naleśnik z serem 100g[S,1,3,7]

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 232,8                   | 12,2   | 6,8     | 31,0        | 5,4   | 0,1 | 2,0            |
| Porcja | 232,8                   | 12,2   | 6,8     | 31,0        | 5,4   | 0,1 | 2,0            |

**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.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 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, Piec – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie.

Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie