

## Jadłospis 25.01.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Płatki kukurydziane na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica drobiowa 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	114,0	4,4	4,1	15,4	3,1	0,5	2,4
Porcja	518,9	20,4	18,7	70,3	14,3	2,3	11,2

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	83,0	1,2	0,7	18,1	7,1	0,03	0,2
Porcja	224,2	3,4	1,9	49,0	19,3	0,1	0,6

**Obiad:** Zupa brokułowa z grzankami 300g[G,1,7,9], potrawka wołowa 60g[D,1,7], kasza jęczmienna 100g[G,1], surówka z kapusty pekińskiej 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	94,8	4,5	3,6	11,9	1,5	0,1	0,9
Porcja	587,8	28,3	22,7	73,8	9,7	0,6	6,1

**Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
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

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], pasta z makreli z zieloną 60g[4,7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	186,0	8,6	7,9	20,6	1,7	0,4	4,0
Porcja	455,8	21,2	19,5	50,7	4,2	1,0	9,8

### Dieta Mamy – II trymestr



	(kcal)			ogółem			kw.ł
100g	124,0	5,2	3,8	17,8	2,8	0,6	2,2
Porcja	638,6	27,2	19,6	92,1	14,5	3,1	11,4

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	83,0	1,2	0,7	18,1	7,1	0,03	0,2
Porcja	224,2	3,47	1,9	49,0	19,3	0,1	0,6

**Obiad:** Zupa brokułowa z grzankami 350g[G,1,7,9], potrawka wołowa 80g[D,1,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], surówka z kapusty pekińskiej 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	96,2	4,7	3,5	12,3	1,4	0,1	1,0
Porcja	702,3	34,4	25,9	90,0	10,5	0,7	7,5

**Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
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

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta z makreli z zielenią 80g[4,7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	191,4	9,9	7,2	22,5	1,7	0,4	3,6
Porcja	564,7	29,3	21,4	66,4	5,2	1,4	10,8

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Płatki kukurydziane na mleku 250g[G,7], bułka wrocławska 100g[1,7], polędwica drobiowa 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.ł
100g	130,1	5,1	4,4	17,9	3,1	0,5	2,4

Porcja	657,0	25,9	22,4	90,6	15,9	2,8	12,2
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	83,0	1,2	0,7	18,1	7,1	0,03	0,2
Porcja	224,2	3,47	1,9	49,0	19,3	0,1	0,6

**Obiad:** Zupa grysikowa 350g[G,1,9], potrawka wołowa 80g[D,1,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], surówka z drobno tartą marchewką i jabłkami 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	102,3	4,3	3,2	15,0	2,3	0,1	0,8
Porcja	747,1	32,0	23,4	109,7	17,4	0,7	6,2

**Podwieczorek:** 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

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta z makreli z zieloną 80g[4,7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	191,4	9,9	7,2	22,5	1,7	0,4	3,6
Porcja	564,7	29,3	21,4	66,4	5,2	1,4	10,8

Alergeny występujące w posiłkach: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzechy 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