

## Jadłospis 30.01.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Płatki kukurydziane na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica staropolska 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.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|----------------|
| 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:** Budyń waniliowy 150g[G,1,7]

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 137,1                   | 3,4    | 2,0     | 26,3        | 16,7  | 0,1 | 1,2            |
| Porcja | 205,6                   | 5,2    | 3,0     | 39,5        | 25,1  | 0,2 | 1,8            |

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,7,9], schab duszony w jarzynach 60g[D,9], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], surówka z buraka i jabłka 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 89,2                    | 5,0    | 2,5     | 12,5        | 3,4   | 0,1 | 0,5            |
| Porcja | 642,4                   | 36,1   | 18,1    | 90,2        | 25,0  | 0,7 | 4,0            |

**Podwieczorek:** Kisiel z malinami 250g[G,1] biszkopty 20g[1,3,7]

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól  | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|----------------|
| 100g   | 104,2                   | 1,3    | 0,8     | 24,2        | 13,1  | 0,04 | 0,2            |
| Porcja | 229,3                   | 3,0    | 1,8     | 53,4        | 29,0  | 0,1  | 0,5            |

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

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 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   | 128,1 | 5,7  | 4,0  | 17,9 | 2,7  | 0,6 | 2,3   |
| Porcja | 659,6 | 29,5 | 20,7 | 92,5 | 14,4 | 3,1 | 11,9  |

**II śniadanie:** Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól  | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|----------------|
| 100g   | 98,3                    | 2,9    | 1,7     | 17,8        | 11,7  | 0,08 | 1,0            |
| Porcja | 231,1                   | 6,9    | 4,0     | 41,9        | 27,6  | 0,2  | 2,4            |

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,7,9], schab duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z buraka i jabłka 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 95,4                    | 5,2    | 3,1     | 12,5        | 3,2   | 0,1 | 0,6            |
| Porcja | 754,3                   | 41,8   | 24,1    | 99,2        | 25,6  | 0,7 | 4,8            |

**Podwieczorek:** Kisiel z malinami 250g[G,1] biszkopty 20g[1,3,7]

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól  | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|----------------|
| 100g   | 104,2                   | 1,3    | 0,8     | 24,2        | 13,1  | 0,04 | 0,2            |
| Porcja | 229,3                   | 3,0    | 1,8     | 53,4        | 29,0  | 0,1  | 0,5            |

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 70g[7,9], ogórek 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 kukurydziane na mleku 250g[G,7], bułka wrocławska 100g[1,7], polędwica staropolska 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 | 134,2                   | 5,5    | 4,6     | 18,0        | 3,1   | 0,5 | 2,5            |

|        |       |      |      |      |      |     |      |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|------|
| Porcja | 678,0 | 28,2 | 23,5 | 91,0 | 15,9 | 2,8 | 12,7 |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|------|

**II śniadanie:** Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól  | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|----------------|
| 100g   | 98,3                    | 2,9    | 1,7     | 17,8        | 11,7  | 0,08 | 1,0            |
| Porcja | 231,1                   | 6,9    | 4,0     | 41,9        | 27,6  | 0,2  | 2,4            |

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,7,9], schab duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z buraka i jabłka 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 95,4                    | 5,2    | 3,1     | 12,5        | 3,2   | 0,1 | 0,6            |
| Porcja | 754,3                   | 41,8   | 24,1    | 99,2        | 25,6  | 0,7 | 4,8            |

**Podwieczorek:** Kisiel z malinami 250g[G,1] biszkopty 20g[1,3,7]

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól  | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|----------------|
| 100g   | 104,2                   | 1,3    | 0,8     | 24,2        | 13,1  | 0,04 | 0,2            |
| Porcja | 229,3                   | 3,0    | 1,8     | 53,4        | 29,0  | 0,1  | 0,5            |

**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, Piecz – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie.

Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie