

## Jadłospis 07.02.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną 60g[7], papryka czerwona, 80g, kakao 250ml[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	120,9	6,4	4,8	13,3	4,7	0,2	2,9
Porcja	574,3	30,7	23,1	63,5	22,6	1,2	14,0

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	77,5	1,6	0,7	17,4	5,7	0,03	0,1
Porcja	209,3	4,4	1,9	47,2	15,6	0,1	0,5

**Obiad:** Zupa grysikowa 350g[G,1,9], pieczeń rzymska 60g[D,1,3], 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	92,2	4,3	2,9	12,8	3,1	0,1	0,8
Porcja	664,2	31,1	21,2	92,5	22,4	0,7	6,4

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
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], szynka wieśniowa 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

### Dieta Mamy – II trymestr



	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.łf
100g	127,6	7,0	4,6	15,0	4,4	0,2	2,8
Porcja	670,0	36,9	24,6	78,9	23,3	1,5	14,7

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	77,5	1,6	0,7	17,4	5,7	0,03	0,1
Porcja	209,3	4,4	1,9	47,2	15,6	0,1	0,5

**Obiad:** Zupa grysikowa 350g[G,1,9], pieczeń rzymska 80g[D,1,3], 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	105,4	4,7	3,7	13,7	2,8	0,1	1,0
Porcja	833,3	37,6	29,9	108,9	22,8	0,8	8,2

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
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], szynka wiśniowa 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	174,2	9,0	6,9	19,7	0,9	0,7	3,5
Porcja	548,9	28,4	21,9	62,1	2,9	2,3	11,2

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną 80g[7], ogórek 80g, kakao 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	128,8	6,9	4,5	15,5	3,9	0,3	2,7

Porcja	689,5	37,4	24,3	83,0	20,9	1,7	14,6
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	77,5	1,6	0,7	17,4	5,7	0,03	0,1
Porcja	209,3	4,4	1,9	47,2	15,6	0,1	0,5

**Obiad:** Zupa grysikowa 350g[G,1,9], kotlet duszony 80g[D,1,3], 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	95,7	4,5	2,8	13,7	2,8	0,1	0,7
Porcja	756,5	36,3	22,2	108,3	22,8	0,7	5,6

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
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], szynka wiśniowa 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	174,2	9,0	6,9	19,7	0,9	0,7	3,5
Porcja	548,9	28,4	21,9	62,1	2,9	2,3	11,2

**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**