

## Jadłospis 13.02.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Ryż na mleku 200g[G, 7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica wiśniowa 30g[1,6,9,10], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	115,9	4,7	4,1	15,3	2,2	0,3	2,5
Porcja	469,7	19,1	17,0	62,2	9,0	1,6	10,3

**II śniadanie:** 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

**Obiad:** Zupa brokułowa z grzankami 350g[G,1,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 80g[G,1,3,7], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	82,3	4,1	2,1	12,8	3,4	0,1	0,3
Porcja	683,5	34,1	17,5	106,6	28,7	1,0	3,3

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	197,8	8,7	10,0	18,8	1,2	0,8	6,1
Porcja	494,5	21,8	25,1	47,2	3,0	2,1	15,4

### Dieta Mamy – II trymestr

**Śniadanie:** Ryż na mleku 250g[G, 7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica wiśniowa 50g[1,6,9,10], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	124,6	5,4	3,7	17,9	1,8	0,4	2,1
Porcja	642,2	27,9	19,2	92,2	9,3	2,3	11,2

**II śniadanie:** 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

**Obiad:** Zupa brokułowa z grzankami 350g[G,1,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 100g[G,1,3,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	84,3	4,4	1,9	13,2	3,2	0,1	0,3
Porcja	758,8	39,9	17,9	119,0	29,2	1,0	3,4

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
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], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	201,3	8,6	9,1	22,1	1,1	0,8	5,5
Porcja	563,8	24,3	25,6	61,8	3,1	2,5	15,5

### Dieta Mamy – III trymestr

**Śniadanie:** Ryż na mleku 250g[G, 7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica wiśniowa 50g[1,6,9,10], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone
--	-------------------------	--------	---------	-------------	--------	-----	----------

							kw.łf
100g	124,6	5,4	3,7	17,9	1,8	0,4	2,1
Porcja	642,2	27,9	19,2	92,2	9,3	2,3	11,2

**II śniadanie:** 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

**Obiad:** Zupa brokułowa z grzankami 350g[G,1,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 100g[G,1,3,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	84,3	4,4	1,9	13,2	3,2	0,1	0,3
Porcja	758,8	39,9	17,9	119,0	29,2	1,0	3,4

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
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], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	201,3	8,6	9,1	22,1	1,1	0,8	5,5
Porcja	563,8	24,3	25,6	61,8	3,1	2,5	15,5

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Ryż na mleku 250g[G, 7], bułka wrocławska 100g[1,7], polędwica wiśniowa 50g[1,6,9,10], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	129,0	5,4	4,5	16,9	2,5	0,4	2,4
Porcja	651,6	27,6	22,9	85,4	13,1	2,1	12,6

**II śniadanie:** 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

**Obiad:** Zupa grysikowa 350g[G,1,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 100g[G,1,3,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	86,6	4,2	1,9	14,1	3,0	0,1	0,3
Porcja	779,6	38,5	17,1	126,5	27,0	0,8	3,1

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	201,3	8,6	9,1	22,1	1,1	0,8	5,5
Porcja	563,8	24,3	25,6	61,8	3,1	2,5	15,5

*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*