

## Jadłospis 17.02.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Płatki kukurydziane na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], 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.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|---------------|
| 100g   | 117,7                   | 4,7    | 5,0     | 14,0               | 2,9   | 0,4 | 2,6           |
| Porcja | 559,4                   | 22,4   | 23,9    | 66,5               | 13,9  | 1,9 | 12,8          |

**II śniadanie:** Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piec,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:** Barszcz czerwony z ziemniakami 300g[G,7,9], naleśniki z serem 2 szt.[S,1,3,7], drobno tarta surówka z marchewki z jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g   | 103,3                   | 4,4    | 2,9     | 16,0        | 5,1   | 0,1 | 0,7           |
| Porcja | 630,7                   | 26,9   | 17,7    | 97,6        | 31,2  | 0,8 | 4,4           |

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

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 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 40g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 30g[7], masło 15g[7], sałata 15g, ogórek 80g, kawa zbożowa 250g[G,1,7]

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|---------------|
| 100g   | 107,8                   | 4,7    | 5,3     | 10,6        | 2,5    | 0,3 | 3,2           |
| Porcja | 496,0                   | 21,9   | 24,4    | 49,1        | 11,6   | 1,8 | 14,9          |

### Dieta Mamy – II trymestr



|        |       |      |      |       |      |     |       |
|--------|-------|------|------|-------|------|-----|-------|
|        |       |      |      |       |      |     | kw.łf |
| 100g   | 137,8 | 4,7  | 4,5  | 20,0  | 2,7  | 0,4 | 2,3   |
| Porcja | 742,4 | 25,9 | 24,5 | 108,1 | 14,6 | 2,4 | 12,9  |

**II śniadanie:** Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piec,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:** Barszcz czerwony z ziemniakami 350g[G,7,9], naleśniki z serem 2 szt.[S,1,3,7], drobno tarta surówka z marchewki z jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 116,3                   | 4,8    | 3,5     | 17,1        | 3,9   | 0,1 | 0,8            |
| Porcja | 826,1                   | 34,2   | 25,3    | 121,7       | 27,8  | 0,8 | 6,2            |

**Podwieczorek:** Ciasto marchewkowe 60g[Piec,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 40g[1], chleb graham 60g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], sałata 15g, ogórek 80g, kawa zbożowa 250g[G,1,7]

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g   | 123,3                   | 5,8    | 5,7     | 12,4        | 2,2    | 0,5 | 3,4            |
| Porcja | 628,9                   | 30,0   | 29,5    | 63,7        | 11,7   | 2,6 | 17,8           |

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Płatki kukurydziane na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], miód 25g, 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 | 137,8                   | 4,7    | 4,5     | 20,0               | 2,7   | 0,4 | 2,3            |

|        |       |      |      |       |      |     |      |
|--------|-------|------|------|-------|------|-----|------|
| Porcja | 742,4 | 25,9 | 24,5 | 108,1 | 14,6 | 2,4 | 12,9 |
|--------|-------|------|------|-------|------|-----|------|

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

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól  | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|---------------|
| 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 jarzynowa z ziemniakami 350g[G,1,7,9], naleśniki z serem 2 szt.[S,1,3,7], drobno tarta surówka z marchewki z jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g   | 113,5                   | 4,7    | 2,8     | 18,3        | 3,8   | 0,1 | 0,7           |
| Porcja | 806,0                   | 33,4   | 19,9    | 130,0       | 27,5  | 0,7 | 5,6           |

**Podwieczorek:** Ciasto marchewkowe 60g[Piec,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, ogórek 80g, kawa zbożowa 250g[G,1,7]

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g   | 134,7                   | 6,1    | 5,8     | 14,9        | 3,2   | 0,5 | 3,5           |
| Porcja | 680,4                   | 30,7   | 29,5    | 75,4        | 16,6  | 2,7 | 17,8          |

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