

## Jadłospis 25.02.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], pasta jajeczna z zieleniną 60g[3,7], masło 15g[7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|---------------|
| 100g   | 116,6                   | 5,6    | 5,8     | 10,8               | 2,8   | 0,3 | 2,9           |
| Porcja | 554,1                   | 27,0   | 27,7    | 51,3               | 13,6  | 1,5 | 14,1          |

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 40g[1,7], margaryna miękka 5g[7], kurczak gotowany 30g[1,6,7,9], papryka czerwona 50g

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g   | 158,3                   | 7,6    | 5,2     | 20,8        | 2,4   | 0,8 | 1,2           |
| Porcja | 197,9                   | 9,6    | 6,6     | 26,1        | 3,1   | 1,1 | 1,6           |

**Obiad:** Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g[G,7,9], gulasz wołowy 80g[G,1,7], kasza jęczmienna 100g[G,1], bukiet jarzyn 150g[G], kompot z jabłek 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g   | 89,1                    | 4,2    | 2,1     | 14,3        | 2,8   | 0,2 | 0,6           |
| Porcja | 695,5                   | 33,2   | 16,7    | 111,9       | 22,0  | 1,9 | 5,0           |

**Podwieczorek:** Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól  | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|---------------|
| 100g   | 77,8                    | 2,6    | 1,1     | 14,5        | 12,1  | 0,06 | 0,6           |
| Porcja | 225,8                   | 7,8    | 3,4     | 42,2        | 35,3  | 0,2  | 2,0           |

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], pasztet pieczony 50g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], sałata masłowa 15g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|---------------|
| 100g   | 176,4                   | 5,9    | 8,3     | 20,1        | 0,8    | 0,6 | 4,2           |
| Porcja | 441,1                   | 14,9   | 20,8    | 50,3        | 2,0    | 1,7 | 10,7          |

### Dieta Mamy – II trymestr



|        |        |      |      |        |      |     |       |
|--------|--------|------|------|--------|------|-----|-------|
|        | (kcal) |      |      | ogółem |      |     | kw.łf |
| 100g   | 127,8  | 6,1  | 5,7  | 13,5   | 3,5  | 0,3 | 2,8   |
| Porcja | 671,3  | 32,0 | 30,2 | 71,0   | 18,7 | 1,9 | 14,8  |

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 60g[1,7], margaryna miękka 5g[7], kurczak gotowany 30g[1,6,7,9], papryka czerwona 50g

|        |                         |        |         |             |       |     |                |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
| 100g   | 183,5                   | 8,2    | 5,5     | 25,9        | 2,4   | 0,7 | 1,4            |
| Porcja | 266,1                   | 11,9   | 8,1     | 37,6        | 3,5   | 1,1 | 2,1            |

**Obiad:** Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g[G,7,9], gulasz wołowy 100g[G,1,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], bukiet jarzyn 150g[G], kompot z jabłek 250ml

|        |                         |        |         |             |       |     |                |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
| 100g   | 103,8                   | 4,6    | 3,1     | 15,5        | 2,6   | 0,2 | 0,8            |
| Porcja | 872,5                   | 39,4   | 25,7    | 130,9       | 22,4  | 1,9 | 7,4            |

**Podwieczorek:** Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

|        |                         |        |         |             |       |      |                |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|----------------|
|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól  | Nasycone kw.łf |
| 100g   | 77,8                    | 2,6    | 1,1     | 14,5        | 12,1  | 0,06 | 0,6            |
| Porcja | 225,8                   | 7,8    | 3,4     | 42,2        | 35,3  | 0,2  | 2,0            |

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 70g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], sałata masłowa 15g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

|        |                         |        |         |             |       |     |                |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
| 100g   | 184,5                   | 6,7    | 8,0     | 22,1        | 0,7   | 0,7 | 3,9            |
| Porcja | 553,6                   | 20,3   | 24,1    | 66,5        | 2,1   | 2,3 | 11,7           |

### Dieta Mamy – okres laktacji

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta jajeczna z zieleniną 80g[3,7], masło 15g[7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

|      |                         |        |         |             |       |     |                |
|------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
|      | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
| 100g | 131,8                   | 6,1    | 5,6     | 14,5        | 3,5   | 0,3 | 2,7            |

|        |       |      |      |      |      |     |      |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|------|
| Porcja | 705,2 | 32,9 | 30,2 | 78,1 | 18,8 | 2,0 | 14,8 |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|------|

**II śniadanie:** Bułka wrocławska 60g[1,7], margaryna miękka 5g[7], kurczak gotowany 30g[1,6,7,9], ogórek 50g

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 171,3                   | 7,9    | 4,8     | 24,4        | 1,3   | 0,9 | 1,1            |
| Porcja | 248,4                   | 11,5   | 7,1     | 35,5        | 2,0   | 1,4 | 1,7            |

**Obiad:** Zupa przecierana z grzankami 350g[G,1,7,9], gulasz wołowy 100g[G,1,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], mizeria 150g[7], kompot z jabłek 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 102,3                   | 4,2    | 2,9     | 15,5        | 2,3   | 0,1 | 0,7            |
| Porcja | 859,4                   | 35,7   | 24,5    | 130,4       | 19,7  | 0,7 | 6,6            |

**Podwieczorek:** Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól  | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|----------------|
| 100g   | 77,8                    | 2,6    | 1,1     | 14,5        | 12,1  | 0,06 | 0,6            |
| Porcja | 225,8                   | 7,8    | 3,4     | 42,2        | 35,3  | 0,2  | 2,0            |

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 70g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 185,3                   | 6,8    | 8,1     | 22,3               | 1,0   | 0,7 | 3,9            |
| Porcja | 556,0                   | 20,4   | 24,2    | 67,0               | 3,1   | 2,3 | 11,8           |

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

**Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie**