

## Jadłospis 26.02.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Kasza jaglana na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 30g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	126,4	5,1	5,3	15,1	2,2	0,3	3,2
Porcja	575,5	23,4	24,3	68,5	10,1	1,7	14,6

**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 ziemniakami 350g[G,7,9], dorsz smażony 70g[S,1,3,4], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], surówka z kapusty czerwonej 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	84,4	4,4	2,1	12,7	1,9	0,1	0,3
Porcja	616,7	32,5	15,1	93,2	14,2	0,6	2,8

**Podwieczorek:** Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	376,0	8,8	13,1	56,1	0	1,1	3,0
Porcja	225,6	5,3	7,9	33,7	0	0,7	1,8

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], jajko 1 szt.[G,3], masło 15g[7], ogórek 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	107,9	4,4	5,0	11,6	3,5	0,2	2,7
Porcja	502,1	20,9	23,3	54,0	16,4	1,3	12,6

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.łf
100g	144,1	6,2	5,7	17,5	2,0	0,5	2,7
Porcja	742,3	32,3	29,5	90,2	10,3	2,6	14,4

**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 ziemniakami 350g[G,7,9], dorsz smażony 90g[S,1,3,4], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z kapusty czerwonej 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	89,2	4,6	2,5	12,7	1,8	0,1	0,4
Porcja	714,0	36,8	20,2	102,0	14,6	0,7	3,2

**Podwieczorek:** Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	376,0	8,8	13,1	56,1	0	1,1	3,0
Porcja	225,6	5,3	7,9	33,7	0	0,7	1,8

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], dżem brzoskwiniowy 30g, jajko 1 szt.[G,3], masło 15g[7], ogórek 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	117,6	4,4	4,5	15,2	6,3	0,3	2,4
Porcja	617,7	23,5	23,9	80,1	33,3	1,6	12,7

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Kasza jaglana na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	144,1	6,2	5,7	17,5	2,0	0,5	2,7

Porcja	742,3	32,3	29,5	90,2	10,3	2,6	14,4
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
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 ziemniakami 350g[G,7,9], pulpet z dorsza w sosie 100g[P,1,3,4,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250 ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	90,1	4,5	2,1	14,1	2,1	0,1	0,4
Porcja	729,8	36,8	17,2	114,1	17,1	1,0	3,9

**Podwieczorek:** Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	376,0	8,8	13,1	56,1	0	1,1	3,0
Porcja	225,6	5,3	7,9	33,7	0	0,7	1,8

**Kolacja:** Bułka wrocławska 100g[1,7], dżem brzoskwinowy 30g, jajko 1 szt.[G,3], masło 15g[7], ogórek 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	127,6	4,4	5,1	16,3	6,6	0,2	2,5
Porcja	669,9	23,1	26,7	85,7	34,8	1,5	13,5

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