

## Jadłospis 05.03.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Lane ciasto na mleku 250g[G,1,3,7], 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.łł
100g	117,1	5,0	5,2	13,1	2,1	0,2	2,6
Porcja	556,5	23,9	24,7	62,0	10,1	1,3	12,8

**II śniadanie:** 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

**Obiad:** Kapuśniak z ziemniakami 350g[G,1,9], risotto jarzynowe z sosem pomidorowym 150g[G,1,7,9], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	103,7	2,6	2,1	20,0	3,8	0,1	0,3
Porcja	684,5	17,5	14,3	132,0	25,7	1,1	2,3

**Podwieczorek:** Kisiel z truskawkami 250g[G,1], biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	80,1	1,5	0,7	17,2	6,3	0,03	0,1
Porcja	216,2	4,1	2,0	46,6	17,1	0,1	0,5

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], pasta z makreli z zieleniną 60g[4,7], masło 15g[7], ogórek kiszony 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	185,3	8,7	7,9	20,3	1,2	1,0	4,0
Porcja	454,2	21,4	19,5	49,9	3,0	2,5	9,8

### Dieta Mamy – II trymestr



	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.tł
100g	129,4	5,0	4,6	17,4	5,1	0,3	2,3
Porcja	705,6	27,4	25,3	95,1	27,8	1,8	12,9

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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

**Obiad:** Kapuśniak z ziemniakami 350g[G,1,9], risotto jarzynowe z sosem pomidorowym 200g[G,1,7,9], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	110,9	2,7	2,0	21,8	3,6	0,1	0,3
Porcja	787,6	19,8	14,5	155,2	25,8	1,1	2,3

**Podwieczorek:** Kisiel z truskawkami 250g[G,1], biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	80,1	1,5	0,7	17,2	6,3	0,03	0,1
Porcja	216,2	4,1	2,0	46,6	17,1	0,1	0,5

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta z makreli z zielenią 80g[4,7], masło 15g[7], ogórek kiszony 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	191,7	9,7	7,4	22,2	1,2	0,9	3,4
Porcja	565,6	28,7	22,0	65,6	3,6	2,8	10,3

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Lane ciasto na mleku 250g[G,1,3,7], bułka wrocławska 100g[1,7], jajko 1 szt.[G,3], dżem truskawkowy 30g, masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	135,3	4,8	5,2	17,5	5,4	0,2	2,5

Porcja	723,9	26,1	28,1	93,7	29,2	1,5	13,6
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

**II śniadanie:** 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

**Obiad:** Zupa ziemniaczana 350g[G,1,7,9], risotto jarzynowe z sosem pomidorowym 200g[G,1,7,9], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	107,9	2,4	2,2	20,8	3,1	0,1	0,4
Porcja	766,5	17,6	15,7	148,1	21,7	0,8	3,3

**Podwieczorek:** Kisiel z truskawkami 250g[G,1], biszkopty 20g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	80,1	1,5	0,7	17,2	6,3	0,03	0,1
Porcja	216,2	4,1	2,0	46,6	17,1	0,1	0,5

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta z makreli z zieleniną 80g[4,7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	191,4	9,9	7,2	22,5	1,7	0,4	3,6
Porcja	564,7	29,3	21,4	66,4	5,2	1,4	10,8

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