

## Jadłospis 18.03.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser ziarnisty 200g[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	133,6	8,3	5,9	12,3	2,4	0,7	3,6
Porcja	501,2	31,3	22,2	46,2	9,3	2,8	13,7

**II śniadanie:** 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

**Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem 300g[G,1,3,7,9], filet z kurczaka duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], marchewka z groszkiem 150g[G,D,1,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	91,7	5,6	2,8	11,8	2,8	0,1	0,7
Porcja	633,4	39,2	19,7	82,1	19,5	0,8	5,5

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	77,5	1,6	0,7	17,4	5,7	0,03	0,1
Porcja	209,3	4,4	1,9	47,2	15,6	0,1	0,5

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	105,4	4,2	3,9	13,7	1,9	0,3	2,3
Porcja	479,6	19,5	17,8	62,5	9,0	1,5	10,7

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.łf
100g	151,2	7,8	5,2	18,7	2,3	0,7	3,2
Porcja	650,3	33,9	22,7	80,7	9,9	3,1	13,8

**II śniadanie:** 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

**Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], filet z kurczaka duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchewka z groszkiem 150g[G,D,1,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	101,7	5,2	3,8	12,5	2,5	0,1	0,7
Porcja	803,5	41,7	30,2	98,9	20,1	0,9	6,3

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	77,5	1,6	0,7	17,4	5,7	0,03	0,1
Porcja	209,3	4,4	1,9	47,2	15,6	0,1	0,5

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	118,0	5,2	3,7	16,3	1,7	0,4	2,1
Porcja	607,8	27,2	19,2	84,4	9,2	2,3	11,2

### **Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Bułka wrocławska 100g[1,7], ser ziarnisty 200g[7], miód 1 szt., masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	163,3	7,7	5,9	20,1	2,6	0,6	3,3

Porcja	702,5	33,5	25,5	86,4	11,4	3,0	14,6
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

**II śniadanie:** 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

**Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], filet z kurczaka duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchewka z groszkiem 150g[G,D,1,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	101,7	5,2	3,8	12,5	2,5	0,1	0,7
Porcja	803,5	41,7	30,2	98,9	20,1	0,9	6,3

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	77,5	1,6	0,7	17,4	5,7	0,03	0,1
Porcja	209,3	4,4	1,9	47,2	15,6	0,1	0,5

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	118,0	5,2	3,7	16,3	1,7	0,4	2,1
Porcja	607,8	27,2	19,2	84,4	9,2	2,3	11,2

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