

## Jadłospis 22.03.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], twaróg z zieleciną 60g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	184,5	9,6	7,2	20,8	2,6	0,4	4,4
Porcja	452,2	23,6	17,8	51,2	6,5	1,1	11,0

**II śniadanie:** Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	142,0	6,5	6,5	14,0	5,8	1,2	0,0
Porcja	213,0	9,8	9,8	21,0	8,7	1,8	0,0

**Obiad:** Zupa ziemniaczana 350g[G,1,9], potrawka wołowa 80g[D,1,7], ryż 100g[G], bukiet jarzyn 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	97,7	4,5	2,9	14,2	1,4	0,1	0,7
Porcja	674,4	31,3	20,3	98,1	9,8	0,4	5,2

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	83,0	1,2	0,7	18,1	7,1	0,03	0,2
Porcja	224,2	3,4	1,9	49,0	19,3	0,1	0,6

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], kurczak gotowany 30g[1,6,7,9], sałatka jarzynowa 100g[7,9], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	242,1	7,5	10,5	32,1	6,6	0,8	4,3
Porcja	544,7	17,0	23,7	72,2	15,0	2,0	9,8

### Dieta Mamy – II trymestr



	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.tł
100g	185,7	10,1	6,5	22,5	2,4	0,4	3,9
Porcja	547,9	29,8	19,3	66,5	7,2	1,4	11,7

**II śniadanie:** Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	142,0	6,5	6,5	14,0	5,8	1,2	0,0
Porcja	213,0	9,8	9,8	21,0	8,7	1,8	0,0

**Obiad:** Zupa ziemniaczana 350g[G,1,9], potrawka wołowa 100g[D,1,7], ryż 140g[G], bukiet jarzyn 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	110,7	5,1	2,9	16,8	1,3	0,1	0,8
Porcja	830,8	38,2	22,3	126,3	10,2	0,5	6,1

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	83,0	1,2	0,7	18,1	7,1	0,03	0,2
Porcja	224,2	3,4	1,9	49,0	19,3	0,1	0,6

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], polędwica wiśniowa 50g[1,6,7,9], sałatka jarzynowa 100g[7,9], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	243,7	8,2	10,4	31,7	5,5	1,1	3,7
Porcja	670,3	22,8	28,8	87,2	15,2	2,9	10,4

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], twaróg z zieleciną 80g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	185,7	10,1	6,5	22,5	2,4	0,4	3,9

Porcja	547,9	29,8	19,3	66,5	7,2	1,4	11,7
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

**II śniadanie:** Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	142,0	6,5	6,5	14,0	5,8	1,2	0,0
Porcja	213,0	9,8	9,8	21,0	8,7	1,8	0,0

**Obiad:** Zupa ziemniaczana 350g[G,1,9], potrawka wołowa 100g[D,1,7], ryż 140g[G], marchewka duszona z dynią 150g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	114,1	4,6	3,5	16,8	1,6	0,1	1,1
Porcja	855,9	35,1	26,3	126,3	12,4	1,2	8,8

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	83,0	1,2	0,7	18,1	7,1	0,03	0,2
Porcja	224,2	3,4	1,9	49,0	19,3	0,1	0,6

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica wiśniowa 50g[1,6,7,9], sałatka jarzynowa 100g[7,9], herbata z cukrem i sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	247,1	8,3	10,1	33,1	5,3	1,1	3,6
Porcja	704,2	23,7	28,8	94,3	15,3	3,0	10,4

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