

## Jadłospis 29.03.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Kasza jaglana na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony 30g[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	117,6	4,5	4,6	15,1	3,2	0,5	2,8
Porcja	535,3	20,5	21,0	68,6	15,0	2,4	12,9

**II śniadanie:** 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

**Obiad:** Zupa grysikowa 350g[G,1,9], naleśniki z serem 2 szt.[S,1,3,7], surówka z marchwi i jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	96,1	4,7	2,1	15,4	3,5	0,1	0,6
Porcja	682,1	33,8	14,6	109,7	25,3	0,7	4,8

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 40g[1,7], polędwica staropolska 30g[1,6,7,9], margaryna miękka 5g[7], papryka czerwona 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	158,8	8,1	5,1	20,8	2,4	0,9	1,2
Porcja	198,6	10,2	6,4	26,0	3,1	1,2	1,5

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], szynka konserwowa 30g[1,6,7,9], sałatka makaronowa 80g[1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	251,7	7,5	11,1	31,2	2,1	0,8	4,5
Porcja	516,0	15,5	22,9	64,0	4,4	1,8	9,3

### Dieta Mamy – II trymestr

**Śniadanie:** Kasza jaglana na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony 50g[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	132,3	5,2	4,5	18,1	3,2	0,7	2,7
Porcja	681,5	27,2	23,5	93,6	16,8	3,7	14,3

**II śniadanie:** 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

**Obiad:** Zupa grysikowa 350g[G,1,9], naleśniki z serem 2 szt.[S,1,3,7], surówka z marchwi i jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	107,3	4,8	2,7	16,5	3,5	0,1	0,7
Porcja	761,9	34,7	19,7	117,3	25,3	0,7	5,2

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 60g[1,7], polędwica staropolska 30g[1,6,7,9], margaryna miękka 5g[7], papryka czerwona 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	177,5	8,1	5,0	25,7	2,4	0,9	1,1
Porcja	257,4	11,8	7,3	37,3	3,5	1,4	1,7

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], szynka konserwowa 50g[1,6,7,9], sałatka makaronowa 80g[1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	259,7	9,0	10,8	32,5	1,6	1,1	3,8
Porcja	662,3	23,0	27,6	82,9	4,2	2,7	9,8

### **Dieta Mamy – III trymestr**

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



							kw.łf
100g	132,3	5,2	4,5	18,1	3,2	0,7	2,7
Porcja	681,5	27,2	23,5	93,6	16,8	3,7	14,3

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

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

**Obiad:** Zupa grysikowa 350g[G,1,9], naleśniki z serem 2 szt.[S,1,3,7], surówka z marchwi i jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	107,3	4,8	2,7	16,5	3,5	0,1	0,7
Porcja	761,9	34,7	19,7	117,3	25,3	0,7	5,2

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 60g[1,7], polędwica staropolska 30g[1,6,7,9], margaryna miękka 5g[7], pomidor 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	171,9	7,5	5,0	24,7	1,7	0,8	1,2
Porcja	249,3	11,0	7,3	35,9	2,6	1,3	1,8

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], szynka konserwowa 50g[1,6,7,9], sałatka makaronowa 100g[1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	244,2	8,3	9,7	31,5	1,5	0,9	3,4
Porcja	696,2	23,9	27,7	90,0	4,3	2,8	9,8

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

