

## Jadłospis 04.04.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Żurek z jajkiem 350g[G,1,3,7,9], bułka wrocławska 60g[1,7], polędwica drobiowa 30g[1,6,7,9], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	97,5	4,2	4,4	10,7	1,4	0,3	2,2
Porcja	531,5	23,1	24,2	58,4	7,7	1,7	12,2

**II śniadanie:** Pudding ryżowy z musem jabłkowym 150g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	150,1	2,9	0,9	33,6	10,9	0,1	0,3
Porcja	225,1	4,4	1,4	50,4	16,4	0,1	0,5

**Obiad:** Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], schab duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], buraczki gotowane 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	95,7	5,3	2,4	14,0	2,8	0,1	0,5
Porcja	708,3	39,6	18,2	103,6	21,0	0,7	4,1

**Podwieczorek:** Jogurt naturalny 150g[7], biszkopty 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	115,0	4,5	2,5	18,7	10,7	0,1	1,1
Porcja	207,0	8,1	4,5	33,8	19,4	0,3	2,1

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 30g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], sałatka z pomidora, koperku z nasionami dyni 60g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	253,7	7,4	14,8	23,9	1,5	1,1	6,0
Porcja	469,5	13,8	27,5	44,3	2,9	2,2	11,1

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.łł
100g	110,4	5,0	4,3	13,4	1,4	0,4	2,1
Porcja	668,3	30,5	26,2	81,1	8,5	2,6	12,7

**II śniadanie:** Pudding ryżowy z musem jabłkowym 150g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	150,1	2,9	0,9	33,6	10,9	0,1	0,3
Porcja	225,1	4,4	1,4	50,4	16,4	0,1	0,5

**Obiad:** Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], schab duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraczki gotowane 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	99,7	5,2	2,3	15,3	2,7	0,1	0,5
Porcja	787,9	41,8	18,4	121,4	22,1	0,7	4,2

**Podwieczorek:** Jogurt naturalny 150g[7], biszkopty 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	115,0	4,5	2,5	18,7	10,7	0,1	1,1
Porcja	207,0	8,1	4,5	33,8	19,4	0,3	2,1

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 50g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], sałatka z pomidora, koperku z nasionami dyni 60g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	251,3	8,2	12,6	27,5	1,2	1,2	4,9
Porcja	615,9	20,1	31,0	67,5	3,1	3,0	12,1

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Żurek z jajkiem 350g[G,1,3,7,9], bułka wrocławska 100g[1,7], polędwica drobiowa 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	110,4	5,0	4,3	13,4	1,4	0,4	2,1

Porcja	668,3	30,5	26,2	81,1	8,5	2,6	12,7
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

**II śniadanie:** Pudding ryżowy z mussem jabłkowym 150g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	150,1	2,9	0,9	33,6	10,9	0,1	0,3
Porcja	225,1	4,4	1,4	50,4	16,4	0,1	0,5

**Obiad:** Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], schab duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraczki gotowane 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	99,7	5,2	2,3	15,3	2,7	0,1	0,5
Porcja	787,9	41,8	18,4	121,4	22,1	0,7	4,2

**Podwieczorek:** Jogurt naturalny 150g[7], biszkopty 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	115,0	4,5	2,5	18,7	10,7	0,1	1,1
Porcja	207,0	8,1	4,5	33,8	19,4	0,3	2,1

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 50g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], sałatka z pomidora, koperku z nasionami dyni 60g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	251,3	8,2	12,6	27,5	1,2	1,2	4,9
Porcja	615,9	20,1	31,0	67,5	3,1	3,0	12,1

Alergeny występujące w posiłkach: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzechy 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