

## Jadłospis 09.04.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], jajko 1 szt.[G,3], masło 15g[7], sałata 15g, pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	101,4	4,4	4,8	10,4	2,6	0,2	2,6
Porcja	487,0	21,2	23,5	50,0	12,6	1,3	12,7

**II śniadanie:** Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	74,2	2,6	0,9	14,7	10,8	0,03	0,3
Porcja	207,8	7,3	2,6	41,2	30,4	0,1	1,1

**Obiad:** Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g[G,1,7,9], risotto jarzynowe z sosem koperkowym 150g[G,1,7,9], surówka z marchwi i jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	100,2	2,1	2,1	19,2	3,3	0,1	0,4
Porcja	661,6	14,5	14,5	126,8	22,0	0,6	2,7

**Podwieczorek:** 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

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	183,5	9,5	7,2	20,6	2,2	0,4	4,4
Porcja	449,8	23,4	17,8	50,6	5,5	1,1	10,9

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.tł
100g	115,7	4,5	4,3	15,1	5,3	0,3	2,3
Porcja	636,4	24,8	24,0	83,2	29,6	1,7	12,8

**II śniadanie:** Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	78,7	2,4	0,8	16,2	10,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	31,7	0,1	1,1

**Obiad:** Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g[G,1,7,9], risotto jarzynowe z sosem koperkowym 200g[G,1,7,9], surówka z marchwi i jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	119,2	2,3	3,6	20,6	3,1	0,1	0,5
Porcja	846,8	16,4	25,6	146,4	22,3	0,7	4,0

**Podwieczorek:** 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

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	184,9	10,1	6,5	22,3	2,1	0,4	3,9
Porcja	545,5	29,7	19,2	66,0	6,2	1,4	11,6

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], jajko 1 szt.[G,3], dżem brzoskwinowy 30g, masło 15g[7], sałata 15g, pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	115,7	4,5	4,3	15,1	5,3	0,3	2,3

Porcja	636,4	24,8	24,0	83,2	29,6	1,7	12,8
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

**II śniadanie:** Jabłko pieczone z twarożkiem i rodzynkami 1 szt.[Piec,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	78,7	2,4	0,8	16,2	10,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	31,7	0,1	1,1

**Obiad:** Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g[G,1,7,9], risotto jarzynowe z sosem koperkowym 200g[G,1,7,9], surówka z marchwi i jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	119,2	2,3	3,6	20,6	3,1	0,1	0,5
Porcja	846,8	16,4	25,6	146,4	22,3	0,7	4,0

**Podwieczorek:** 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

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	184,9	10,1	6,5	22,3	2,1	0,4	3,9
Porcja	545,5	29,7	19,2	66,0	6,2	1,4	11,6

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, Piec – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie.

Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie