

## Jadłospis 19.04.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Kasza manna na mleku 250g[G,1,7] chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica drobiowa 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.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|---------------|
| 100g   | 118,8                   | 4,9    | 4,1     | 15,8        | 2,5    | 0,3 | 2,5           |
| Porcja | 540,7                   | 22,5   | 19,1    | 72,1        | 11,5   | 1,5 | 11,4          |

**II śniadanie:** Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g   | 105,6                   | 3,4    | 2,0     | 18,5        | 11,3  | 0,1 | 1,2           |
| Porcja | 211,2                   | 6,9    | 4,0     | 37,0        | 22,6  | 0,2 | 2,4           |

**Obiad:** Zupa ziemniaczana 350g[G,7,9], risotto jarzynowe z sosem pomidorowym 150g[G,1,7,9], fasola szparagowa 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g   | 105,7                   | 4,1    | 2,9     | 16,6        | 2,1   | 0,1 | 0,7           |
| Porcja | 697,7                   | 27,2   | 19,7    | 110,0       | 14,5  | 0,5 | 5,0           |

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 50g[1,3,7], brzoskwinowy 30g

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g   | 241,1                   | 5,1    | 2,8     | 49,5        | 22,2  | 0,6 | 0,7           |
| Porcja | 192,9                   | 4,1    | 2,3     | 39,6        | 17,8  | 0,5 | 0,6           |

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], twaróg z rzodkiewką i zieleniną 60g[7], masło 15g[7], papryka czerwona 80g, kawa z mlekiem 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|---------------|
| 100g   | 113,1                   | 6,3    | 4,6     | 12,1        | 3,8    | 0,2 | 2,8           |
| Porcja | 537,1                   | 30,1   | 22,1    | 57,4        | 18,1   | 1,2 | 13,4          |

### Dieta Mamy – II trymestr



|        |       |      |      |      |      |     |       |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|-------|
|        |       |      |      |      |      |     | kw.łf |
| 100g   | 129,8 | 5,8  | 3,9  | 18,2 | 2,2  | 0,4 | 2,2   |
| Porcja | 668,9 | 30,2 | 20,4 | 94,0 | 11,7 | 2,3 | 11,8  |

**II śniadanie:** Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 105,6                   | 3,4    | 2,0     | 18,5        | 11,3  | 0,1 | 1,2            |
| Porcja | 211,2                   | 6,9    | 4,0     | 37,0        | 22,6  | 0,2 | 2,4            |

**Obiad:** Zupa ziemniaczana 350g[G,7,9], risotto jarzynowe z sosem pomidorowym 200g[G,1,7,9], fasola szparagowa 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 109,1                   | 5,9    | 2,3     | 17,1        | 2,5   | 0,1 | 0,4            |
| Porcja | 774,4                   | 41,9   | 17,0    | 122,1       | 18,4  | 0,6 | 3,2            |

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem brzoskwiowy 30g, sok pomidorowy 330ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 59,9                    | 1,6    | 0,7     | 12,2        | 6,4   | 0,5 | 0,1            |
| Porcja | 245,7                   | 6,8    | 2,9     | 50,4        | 26,4  | 2,2 | 0,7            |

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], twaróg z rzodkiewką i zieleniną 80g[7], masło 15g[7], papryka czerwona 80g, kawa z mlekiem 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g   | 120,5                   | 6,9    | 4,4     | 13,8        | 3,5    | 0,2 | 2,6            |
| Porcja | 632,8                   | 36,3   | 23,5    | 72,7        | 18,8   | 1,5 | 14,0           |

**Dieta Mamy – okres laktacji**

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

|      | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 129,8                   | 5,8    | 3,9     | 18,2        | 2,2   | 0,4 | 2,2            |

|        |       |      |      |      |      |     |      |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|------|
| Porcja | 668,9 | 30,2 | 20,4 | 94,0 | 11,7 | 2,3 | 11,8 |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|------|

**II śniadanie:** Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g   | 105,6                   | 3,4    | 2,0     | 18,5        | 11,3  | 0,1 | 1,2           |
| Porcja | 211,2                   | 6,9    | 4,0     | 37,0        | 22,6  | 0,2 | 2,4           |

**Obiad:** Zupa ziemniaczana 350g[G,7,9], risotto jarzynowe z sosem pomidorowym 200g[G,1,7,9], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g   | 116,3                   | 4,1    | 3,6     | 17,8        | 2,3   | 0,1 | 0,8           |
| Porcja | 826,0                   | 29,2   | 25,7    | 127,0       | 16,4  | 0,7 | 5,8           |

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem brzoskwiniowy 30g, sok pomidorowy 330ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g   | 59,9                    | 1,6    | 0,7     | 12,2        | 6,4   | 0,5 | 0,1           |
| Porcja | 245,7                   | 6,8    | 2,9     | 50,4        | 26,4  | 2,2 | 0,7           |

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], twaróg z zieleniną 80g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, kawa z mlekiem 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g   | 121,3                   | 6,8    | 4,3     | 14,2        | 3,1   | 0,3 | 2,6           |
| Porcja | 649,3                   | 36,6   | 23,3    | 76,1        | 17,0  | 1,7 | 14,0          |

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