

## Jadłospis 08.05.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Ryż na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], kurczak gotowany 30g[1,6,7,9], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	118,9	4,6	4,2	16,1	2,7	0,3	2,5
Porcja	541,3	21,0	19,5	73,1	12,6	1,7	11,4

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
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:** Krupnik z ziemniakami 300g[G,1,9], wołowina duszona w jarzynach 80g[D,9], ziemniakami z koperkiem 150g[G,7], surówka z marchwi i jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	97,3	5,2	2,5	14,5	3,3	0,1	0,8
Porcja	672,0	36,5	17,6	100,2	22,9	0,9	5,6

**Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

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

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z karkówki 60g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	224,7	9,6	12,8	18,9	1,8	0,4	5,7
Porcja	528,2	22,6	30,2	44,6	4,4	1,1	13,6

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.łf
100g	129,9	5,4	4,1	18,4	2,4	0,5	2,2
Porcja	669,1	28,0	21,2	94,8	12,8	2,6	11,8

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
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:** Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], wołowina duszona w jarzynach 80g[D,9], ziemniakami z koperkiem 200g[G,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	104,7	4,9	2,8	15,8	3,0	0,1	0,7
Porcja	827,5	39,3	22,9	125,2	23,8	0,9	6,0

**Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

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

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z karkówki 80g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	224,0	10,1	11,7	20,7	1,5	0,4	5,1
Porcja	638,5	28,9	33,6	59,2	4,5	1,4	14,8

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Ryż na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 80[1], chleb graham 30g[1], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	129,9	5,4	4,1	18,4	2,4	0,5	2,2

Porcja	669,1	28,0	21,2	94,8	12,8	2,6	11,8
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
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:** Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], wołowina duszona w jarzynach 80g[D,9], ziemniakami z koperkiem 200g[G,7], surówka z marchwi i jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	104,7	4,9	2,8	15,8	3,0	0,1	0,7
Porcja	827,5	39,3	22,9	125,2	23,8	0,9	6,0

**Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

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

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z karkówki 80g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	227,9	10,1	11,4	22,4	1,5	0,5	5,1
Porcja	672,4	29,8	33,7	66,3	4,6	1,6	14,9

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