

## Jadłospis 09.05.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], serek kremowy naturalny 1 szt.[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 191,8                   | 8,0    | 9,4     | 19,3               | 6,6   | 0,8 | 3,9            |
| Porcja | 527,6                   | 22,1   | 26,1    | 53,2               | 18,2  | 2,3 | 10,9           |

**II śniadanie:** Budyń jaglano-truskawkowy z bananem 200ml [G,1,7]

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól  | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|----------------|
| 100g   | 95,7                    | 3,2    | 1,5     | 18,0        | 9,4   | 0,05 | 0,7            |
| Porcja | 191,5                   | 6,5    | 3,0     | 36,0        | 18,9  | 0,1  | 1,4            |

**Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,7,9], filet z kurczaka duszony w sosie jarzynowym 80g[D,7,9], ziemniakami z koperkiem 150g[G,7], buraczki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 93,0                    | 5,1    | 2,5     | 13,2        | 3,1   | 0,1 | 0,6            |
| Porcja | 688,5                   | 38,0   | 18,9    | 98,0        | 22,9  | 0,7 | 4,7            |

**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], polędwica góralska 30g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałata 15g, papryka czerwona 80g, dynia nasiona 10g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g   | 184,2                   | 7,1    | 8,2     | 21,5        | 1,8    | 0,5 | 4,1            |
| Porcja | 442,2                   | 17,1   | 19,7    | 51,6        | 4,5    | 1,4 | 9,9            |

### Dieta Mamy – II trymestr



|        | odżywcza (kcal) |      |      | ogółem |      |     | kw.łł |
|--------|-----------------|------|------|--------|------|-----|-------|
| 100g   | 186,4           | 7,1  | 7,7  | 22,9   | 10,1 | 0,7 | 3,1   |
| Porcja | 643,1           | 24,8 | 26,6 | 79,3   | 35,1 | 2,6 | 11,0  |

**II śniadanie:** Budyń jaglano-truskawkowy z bananem 250ml [G,1,7]

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól  | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|----------------|
| 100g   | 106,2                   | 3,4    | 1,5     | 20,4        | 10,2  | 0,04 | 0,6            |
| Porcja | 265,5                   | 8,6    | 3,9     | 51,0        | 25,5  | 0,1  | 1,7            |

**Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,7,9], filet z kurczaka duszony w sosie jarzynowym 100g[D,7,9], ziemniakami z koperkiem 200g[G,7], buraczki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 92,1                    | 5,3    | 2,3     | 13,1        | 2,8   | 0,1 | 0,5            |
| Porcja | 746,6                   | 43,3   | 19,2    | 106,7       | 23,3  | 0,8 | 4,8            |

**Podwieczorek:** Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7]

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 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 30[1], polędwica góralska 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałata 15g, papryka czerwona 80g, dynia nasiona 10g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g   | 185,0                   | 8,2    | 7,2     | 22,8        | 1,5    | 0,7 | 3,5            |
| Porcja | 536,5                   | 23,9   | 21,0    | 66,4        | 4,6    | 2,1 | 10,3           |

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Bułka wrocławska 100g[1,7], dżem brzoskwiniowy 40g, serek kremowy naturalny 1 szt.[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

|      | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 201,5                   | 7,1    | 8,5     | 24,6        | 10,6  | 0,7 | 3,4            |

|        |       |      |      |      |      |     |      |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|------|
| Porcja | 695,3 | 24,4 | 29,5 | 84,9 | 36,7 | 2,5 | 11,8 |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|------|

**II śniadanie:** Budyń jaglano-truskawkowy z bananem 250ml [G,1,7]

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól  | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|---------------|
| 100g   | 106,2                   | 3,4    | 1,5     | 20,4        | 10,2  | 0,04 | 0,6           |
| Porcja | 265,5                   | 8,6    | 3,9     | 51,0        | 25,5  | 0,1  | 1,7           |

**Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,7,9], filet z kurczaka duszony w sosie jarzynowym 100g[D,7,9], ziemniakami z koperkiem 200g[G,7], buraczki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g   | 92,1                    | 5,3    | 2,3     | 13,1        | 2,8   | 0,1 | 0,5           |
| Porcja | 746,6                   | 43,3   | 19,2    | 106,7       | 23,3  | 0,8 | 4,8           |

**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], chleb graham 30[1], polędwica góralska 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałata 15g, ogórek 80g, dynia nasiona 10g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g   | 180,0                   | 8,1    | 7,1     | 21,8        | 0,7   | 0,7 | 3,5           |
| Porcja | 522,1                   | 23,4   | 20,6    | 63,5        | 2,1   | 2,1 | 10,2          |

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