

## Jadłospis 10.05.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony naturalny 30g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	118,8	4,5	4,8	14,9	3,3	0,5	2,8
Porcja	540,9	20,8	21,9	68,1	15,1	2,4	13,1

**II śniadanie:** Kisiel z truskawkami 250g[G,1], biszkopty 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	71,4	1,3	0,9	14,6	6,7	0,03	0,2
Porcja	200,1	3,9	2,7	40,9	19,0	0,1	0,8

**Obiad:** Zupa koperkowa z kaszą manną 350g[G,1,7,9], schab duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], bukiet jarzyn 150g[G], kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	78,1	5,2	1,6	11,7	2,9	0,1	0,4
Porcja	649,0	43,4	13,3	97,6	24,1	0,6	3,5

**Podwieczorek:** Serek ziarnisty 1 szt.[7], wafle ryżowe 20g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	134,6	11,8	4,1	12,5	2,9	0,8	2,3
Porcja	228,9	20,1	7,0	21,3	5,0	1,5	4,0

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica sopocka 30g[1,6,7,9], sałatka makaronowa 80g[1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	251,7	7,5	11,1	31,2	2,1	0,8	4,5
Porcja	516,0	15,5	22,9	64,0	4,4	1,8	9,3

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.tł
100g	133,4	5,3	4,7	18,1	3,3	0,7	2,8
Porcja	687,1	27,5	24,4	93,1	17,0	3,7	14,5

**II śniadanie:** Kisiel z truskawkami 250g[G,1], biszkopty 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	71,4	1,3	0,9	14,6	6,7	0,03	0,2
Porcja	200,1	3,9	2,7	40,9	19,0	0,1	0,8

**Obiad:** Zupa koperkowa z kaszą manną 350g[G,1,7,9], schab duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], bukiet jarzyn 150g[G], kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	84,3	5,1	2,1	12,1	2,7	0,1	0,5
Porcja	741,9	44,5	19,3	106,5	24,6	0,6	4,4

**Podwieczorek:** Serek ziarnisty 1 szt.[7], wafle ryżowe 30g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	148,6	11,6	4,1	16,3	2,7	0,8	2,2
Porcja	267,6	20,9	7,3	29,4	5,0	1,5	4,0

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], sałatka makaronowa 80g[1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	259,7	9,0	10,8	32,5	1,6	1,1	3,8
Porcja	662,3	23,0	27,6	82,9	4,2	2,7	9,8

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser topiony naturalny 50g[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	133,4	5,3	4,7	18,1	3,3	0,7	2,8

Porcja	687,1	27,5	24,4	93,1	17,0	3,7	14,5
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

**II śniadanie:** Kisiel z truskawkami 250g[G,1], biszkopty 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	71,4	1,3	0,9	14,6	6,7	0,03	0,2
Porcja	200,1	3,9	2,7	40,9	19,0	0,1	0,8

**Obiad:** Zupa koperkowa z kaszą manną 350g[G,1,7,9], schab duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchewka z groszkiem 150g[G,1,7], kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	93,2	4,7	3,1	12,5	3,1	0,1	0,7
Porcja	820,6	41,9	27,1	110,8	27,8	0,9	6,2

**Podwieczorek:** Serek ziarnisty 1 szt.[7], wafle ryżowe 30g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	148,6	11,6	4,1	16,3	2,7	0,8	2,2
Porcja	267,6	20,9	7,3	29,4	5,0	1,5	4,0

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], sałatka makaronowa 100g[1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	244,2	8,3	9,7	31,5	1,5	0,9	3,4
Porcja	696,2	23,9	27,7	90,0	4,3	2,8	9,8

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