

## Jadłospis 16.05.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z białek z zieleniną 60g[G,3,7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	116,6	5,6	5,8	10,8	2,8	0,3	2,9
Porcja	554,1	27,0	27,7	51,3	13,6	1,5	14,1

**II śniadanie:** Koktajl owocowy ze szpinakiem i płatkami owsianymi 250g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	96,3	2,8	1,4	19,1	13,7	0,04	0,6
Porcja	240,8	7,0	3,6	47,8	34,4	0,1	1,5

**Obiad:** Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], klops drobiowy 60g[G,D,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], marchewka duszona z dynią i koperkiem 150g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	99,2	4,5	2,7	15,1	1,6	0,1	0,7
Porcja	714,5	32,5	19,6	109,4	11,8	0,7	5,4

**Podwieczorek:** Jogurt naturalny 1 szt., wafle ryżowe 30g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	114,5	4,9	2,1	18,7	4,6	0,1	1,1
Porcja	206,1	8,9	3,8	33,8	8,4	0,2	2,0

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], ser żółty 30g[7], sałata 15g, papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	192,5	7,1	9,0	21,5	1,9	0,6	5,4
Porcja	442,9	16,5	20,8	49,6	4,4	1,6	12,6

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.tł
100g	123,5	7,2	5,4	11,9	2,4	0,4	2,7
Porcja	685,9	40,3	30,2	66,4	13,7	2,6	15,0

**II śniadanie:** Koktajl owocowy ze szpinakiem i płatkami owsianymi 250g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	96,3	2,8	1,4	19,1	13,7	0,04	0,6
Porcja	240,8	7,0	3,6	47,8	34,4	0,1	1,5

**Obiad:** Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], klops drobiowy 80g[G,D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchewka duszona z dynią i koperkiem 150g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	109,8	4,8	3,3	16,1	1,5	0,1	0,7
Porcja	868,0	38,2	26,5	126,9	12,6	0,8	6,3

**Podwieczorek:** Jogurt naturalny 1 szt., wafle ryżowe 30g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	114,5	4,9	2,1	18,7	4,6	0,1	1,1
Porcja	206,1	8,9	3,8	33,8	8,4	0,2	2,0

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 50g[7], sałata 15g, papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	205,6	8,7	9,2	22,9	1,6	0,8	5,5
Porcja	575,8	24,6	25,9	64,2	4,5	2,4	15,5

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z białek z zieleniną 60g[G,3,7], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	127,3	7,2	5,3	13,0	2,4	0,4	2,6

Porcja	719,8	41,2	30,2	73,5	13,8	2,7	15,0
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

**II śniadanie:** Koktajl owocowy ze szpinakiem i płatkami owsianymi 250g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	96,3	2,8	1,4	19,1	13,7	0,04	0,6
Porcja	240,8	7,0	3,6	47,8	34,4	0,1	1,5

**Obiad:** Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], klops drobiowy 80g[G,D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchewka duszona z dynią i koperkiem 150g[D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	109,8	4,8	3,3	16,1	1,5	0,1	0,7
Porcja	868,0	38,2	26,5	126,9	12,6	0,8	6,3

**Podwieczorek:** Jogurt naturalny 1 szt., wafle ryżowe 30g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	114,5	4,9	2,1	18,7	4,6	0,1	1,1
Porcja	206,1	8,9	3,8	33,8	8,4	0,2	2,0

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 50g[7], sałata 15g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	200,5	8,6	9,1	21,8	0,7	0,8	5,5
Porcja	561,4	24,1	25,6	61,3	2,1	2,5	15,4

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