

## Jadłospis 19.05.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	119,3	4,9	4,2	15,9	2,7	0,3	2,5
Porcja	543,1	22,6	19,2	72,7	12,5	1,5	11,4

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	70,7	1,2	0,9	14,5	6,5	0,03	0,2
Porcja	198,2	3,6	2,7	40,8	18,4	0,1	0,8

**Obiad:** Żurek z ziemniakami 350g[G,1,7,9], risotto z sosem pomidorowym 200g[G,1,7,9], sałata z jogurtem naturalnym 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	110,9	4,2	3,1	17,4	2,1	0,1	0,8
Porcja	765,4	29,6	21,1	120,7	14,4	0,5	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 80g[1], masło 15g[7], pasta z makreli z zieleciną 60g[4,7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	186,0	8,6	7,9	20,6	1,7	0,4	4,0
Porcja	455,8	21,2	19,5	50,7	4,2	1,0	9,8

### Dieta Mamy – II trymestr



	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.łf
100g	130,3	5,8	3,9	18,3	2,4	0,4	2,3
Porcja	671,3	30,3	20,5	94,6	12,7	2,3	11,9

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	70,7	1,2	0,9	14,5	6,5	0,03	0,2
Porcja	198,2	3,6	2,7	40,8	18,4	0,1	0,8

**Obiad:** Żurek z ziemniakami 350g[G,1,7,9], risotto z sosem pomidorowym 250g[G,1,7,9], sałata z jogurtem naturalnym 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	120,6	4,8	3,2	18,9	1,9	0,1	0,9
Porcja	892,7	35,6	23,9	140,4	14,7	0,6	7,0

**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 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z makreli z zieleniną 80g[4,7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	191,4	9,9	7,2	22,5	1,7	0,4	3,6
Porcja	564,7	29,3	21,4	66,4	5,2	1,4	10,8

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Kasza manna na mleku 250g[G,1,7], bułka wrocławska 100g[1,3,7], masło 15g[7], polędwica drobiowa 50g[1,6,7,9], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	136,5	5,7	4,6	18,4	2,7	0,4	2,4

Porcja	689,6	29,1	23,3	93,1	14,1	2,1	12,6
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	70,7	1,2	0,9	14,5	6,5	0,03	0,2
Porcja	198,2	3,6	2,7	40,8	18,4	0,1	0,8

**Obiad:** Żurek z ziemniakami 350g[G,1,7,9], risotto z sosem pomidorowym 250g[G,1,7,9], sałata z jogurtem naturalnym 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	120,6	4,8	3,2	18,9	1,9	0,1	0,9
Porcja	892,7	35,6	23,9	140,4	14,7	0,6	7,0

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
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 makreli z zieleniną 80g[4,7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	191,4	9,9	7,2	22,5	1,7	0,4	3,6
Porcja	564,7	29,3	21,4	66,4	5,2	1,4	10,8

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