

## Jadłospis 13.05.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z tuńczyka z zieleniną 60g[4,7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	185,5	10,3	7,5	19,7	2,1	0,6	4,0
Porcja	482,5	27,0	19,6	51,4	5,5	1,8	10,4

**II śniadanie:** 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

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], potrawka ze schabu 80g[G,D,1,7,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], sałata z jogurtem 130g[7], kompot z owoców z czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	74,1	3,9	1,7	11,3	1,8	0,04	0,5
Porcja	637,1	34,2	15,0	97,6	16,3	0,4	4,8

**Podwieczorek:** 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

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta ze słonecznika 30g, kurczak gotowany 30g[1,6,7,9], papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	208,5	7,2	11,4	21,2	3,5	0,6	4,1
Porcja	490,2	17,0	26,8	50,0	8,3	1,5	9,7

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.łf
100g	207,7	13,2	8,0	21,6	2,5	0,9	3,9
Porcja	592,0	37,9	22,9	61,8	7,4	2,6	11,3

**II śniadanie:** Serek homogenizowany waniliowy 150g[7], kiwi 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	113,4	4,5	4,4	13,9	6,9	0,7	0,04
Porcja	261,0	10,5	10,2	32,1	16,0	1,8	0,1

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], potrawka ze schabu 100g[G,D,1,7,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], sałata z jogurtem 130g[7], kompot z owoców z czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	80,4	4,4	2,3	11,1	1,8	0,04	0,6
Porcja	707,9	38,8	20,8	97,6	16,3	0,4	5,4

**Podwieczorek:** 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

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], pasta ze słonecznika 30g, kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	202,1	8,0	9,6	22,7	2,9	0,7	3,4
Porcja	576,1	22,9	27,6	64,7	8,4	2,1	9,9

### Dieta Mamy – okres laktacji

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z tuńczyka z zieleniną 80g[4,7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	212,1	13,1	7,7	23,3	2,5	0,9	3,8
Porcja	625,9	38,8	22,9	68,9	7,5	2,7	11,3

**II śniadanie:** Serek homogenizowany waniliowy 150g[7], kiwi 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	113,4	4,5	4,4	13,9	6,9	0,7	0,04
Porcja	261,0	10,5	10,2	32,1	16,0	1,8	0,1

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], potrawka ze schabu 100g[G,D,1,7,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], sałata z jogurtem 130g[7], kompot z owoców z czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	80,4	4,4	2,3	11,1	1,8	0,04	0,6
Porcja	707,9	38,8	20,8	97,6	16,3	0,4	5,4

**Podwieczorek:** 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

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta ze słonecznika 30g, kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	202,7	7,9	9,2	23,5	2,4	0,7	3,3
Porcja	598,0	23,5	27,4	69,4	7,1	2,2	9,9

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, Piecz – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie.

Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie