

## Jadłospis 30.05.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], serek wiejski 1 szt.[7], papryka czerwona 80g, kakao 250ml[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	98,8	5,4	4,1	10,3	3,5	0,4	2,5
Porcja	558,3	30,8	23,4	58,5	20,2	2,5	14,2

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	68,2	1,6	0,9	14,5	4,5	0,03	0,2
Porcja	191,2	4,5	2,6	40,7	12,8	0,1	0,8

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kasza jaglaną 350g[G,1,7,9], klops drobiowy 80g[G,D,1,3], 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	84,4	4,6	2,5	11,5	2,4	0,1	0,6
Porcja	701,0	38,8	21,0	95,9	20,0	0,6	5,0

**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 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica góralska 30g[1,6,7,9], sałatka makaronowa 100g[G,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	255,2	8,7	11,5	29,7	1,4	0,8	4,5
Porcja	574,4	19,7	25,9	66,9	3,3	2,0	10,2

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.ł
100g	118,1	5,6	4,0	15,3	3,7	0,4	2,4
Porcja	732,8	35,0	25,0	95,4	23,3	2,9	14,9

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	68,2	1,6	0,9	14,5	4,5	0,03	0,2
Porcja	191,2	4,5	2,6	40,7	12,8	0,1	0,8

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kasza jaglaną 350g[G,1,7,9], klops drobiowy 80g[G,D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], bukiet jarzyn 150g[G], kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	92,7	4,6	3,1	12,3	2,3	0,1	0,6
Porcja	816,3	40,9	27,3	108,7	20,8	0,6	6,1

**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 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], polędwica góralska 50g[1,6,7,9], sałatka makaronowa 100g[G,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	254,2	9,6	11,1	29,6	1,2	1,0	3,8
Porcja	699,2	26,5	30,6	81,6	3,5	2,8	10,7

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], serek wiejski 1 szt.[7], miód 25g, pomidor 80g, kakao 250ml[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	119,8	5,6	3,9	15,8	3,4	0,4	2,2

Porcja	754,8	35,6	24,8	100,1	21,9	3,0	14,9
--------	-------	------	------	-------	------	-----	------

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	68,2	1,6	0,9	14,5	4,5	0,03	0,2
Porcja	191,2	4,5	2,6	40,7	12,8	0,1	0,8

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kasza jaglaną 350g[G,1,7,9], klops drobiowy 80g[G,D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchewka z groszkiem 150g[G,7], kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	97,7	4,4	3,5	12,8	2,8	0,1	0,7
Porcja	860,3	39,1	31,2	113,1	25,3	0,9	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:** Bułka wrocławska 100g[1,7], masło 15g[7], polędwica góralska 50g[1,6,7,9], sałatka makaronowa 100g[G,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	273,2	9,4	12,1	31,7	1,8	0,9	4,1
Porcja	751,4	26,1	33,4	87,3	5,1	2,7	11,5

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