

## Jadłospis 02.06.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Kasza manna na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser kremowy z ziołami 50g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	107,1	3,7	4,4	13,5	2,7	0,3	2,1
Porcja	508,8	17,9	21,1	64,3	13,0	1,6	10,3

**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:** Koperkowa z lanym ciastem 350g[G,1,3,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 80g[G,1,3,7], ryż 100g[G], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	105,4	5,2	1,9	17,6	1,8	0,1	0,4
Porcja	727,4	36,4	13,3	121,5	13,0	0,8	3,3

**Podwieczorek:** Kefir 200g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	69,3	2,4	1,2	12,4	10,3	0,05	0,7
Porcja	235,8	8,2	4,4	42,3	35,1	0,2	2,5

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica drobiowa 30g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], sałata 15g, papryka czerwona 80g kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	102,7	5,2	4,7	10,2	2,7	0,3	2,5
Porcja	523,9	26,7	24,2	52,4	14,0	1,7	12,8

### Dieta Mamy – II trymestr



	odżywcza (kcal)			ogółem			kw.tł
100g	119,5	4,5	4,5	15,5	2,8	0,4	1,8
Porcja	675,5	25,6	25,9	88,0	16,1	2,7	10,4

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
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:** Koperkowa z lanym ciastem 350g[G,1,3,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 100g[G,1,3,7], ryż 140g[G], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	118,5	5,6	2,4	19,3	1,6	0,1	0,4
Porcja	889,1	42,4	18,4	145,0	12,5	0,8	3,5

**Podwieczorek:** Kefir 200g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	69,3	2,4	1,2	12,4	10,3	0,05	0,7
Porcja	235,8	8,2	4,4	42,3	35,1	0,2	2,5

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], polędwica drobiowa 50g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], sałata 15g, papryka czerwona 80g kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	108,8	5,8	4,4	11,9	2,5	0,4	2,3
Porcja	609,8	32,6	25,0	67,0	14,2	2,4	13,0

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Kasza manna na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser kremowy z ziołami 1 szt.[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	119,5	4,5	4,5	15,5	2,8	0,4	1,8

Porcja	675,5	25,6	25,9	88,0	16,1	2,7	10,4
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

**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:** Koperkowa z lanym ciastem 350g[G,1,3,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 100g[G,1,3,7], ryż 140g[G], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	118,5	5,6	2,4	19,3	1,6	0,1	0,4
Porcja	889,1	42,4	18,4	145,0	12,5	0,8	3,5

**Podwieczorek:** Kefir 200g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	69,3	2,4	1,2	12,4	10,3	0,05	0,7
Porcja	235,8	8,2	4,4	42,3	35,1	0,2	2,5

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica drobiowa 50g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], sałata 15g, ogórek 80g kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	110,4	5,7	4,3	12,4	2,1	0,4	2,2
Porcja	629,3	33,0	24,7	71,2	11,8	2,5	13,0

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