

## Jadłospis 04.06.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], jajko 1 szt.[G,3], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	112,6	4,5	5,0	12,8	2,1	0,2	2,6
Porcja	534,9	21,7	23,9	61,2	10,2	1,2	12,4

**II śniadanie:** Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	105,6	3,4	2,0	18,5	11,3	0,1	1,2
Porcja	211,2	6,9	4,0	37,0	22,6	0,2	2,4

**Obiad:** Zupa pieczarkowa z lanym ciastem 350g[G,1,3,7,9], dorsz smażony 70g[S,1,3,4], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], surówka z kapusty kiszzonej 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	85,8	4,9	2,4	11,8	1,0	0,2	0,4
Porcja	626,4	35,8	17,6	86,8	7,3	1,7	3,5

**Podwieczorek:** Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	74,2	2,6	0,9	14,7	10,8	0,03	0,3
Porcja	207,8	7,3	2,6	41,2	30,4	0,1	1,1

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 30g[7], sałata 15g, papryka czerwona 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	112,0	4,6	5,5	11,3	3,0	0,3	3,2
Porcja	515,2	21,6	25,7	52,0	14,0	1,7	15,0

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.tł
100g	126,1	4,5	4,4	17,6	5,9	0,3	2,2
Porcja	699,7	25,3	24,5	98,2	32,9	1,7	12,5

**II śniadanie:** Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	105,6	3,4	2,0	18,5	11,3	0,1	1,2
Porcja	211,2	6,9	4,0	37,0	22,6	0,2	2,4

**Obiad:** Zupa pieczarkowa z lanym ciastem 350g[G,1,3,7,9], dorsz smażony 90g[S,1,3,4], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z kapusty kiszonej 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	96,1	5,0	3,4	11,9	0,9	0,2	0,5
Porcja	768,7	40,1	27,7	95,5	7,7	1,8	4,2

**Podwieczorek:** Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	78,7	2,4	0,8	16,2	10,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	31,7	0,1	1,1

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], ser żółty 50g[7], sałata 15g, papryka czerwona 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	127,7	5,6	6,1	13,1	2,7	0,4	3,4
Porcja	651,3	29,0	31,4	66,6	14,1	2,5	17,8

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 250g[G,1,7], bułka wrocławska 100g[1,7], masło 15g[7], jajko 1 szt.[G,3], dżem brzoskwinowy 40g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	131,7	4,4	4,9	17,7	6,2	0,2	2,4

Porcja	718,0	24,0	27,2	96,8	34,3	1,5	13,2
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

**II śniadanie:** Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	105,6	3,4	2,0	18,5	11,3	0,1	1,2
Porcja	211,2	6,9	4,0	37,0	22,6	0,2	2,4

**Obiad:** Zupa przecierana z grzankami 350g[G,1,7,9], dorsz duszony w sosie koperkowym 100g[D,G,1,4,7], 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.łf
100g	90,9	4,4	2,0	14,6	1,7	0,1	0,4
Porcja	737,0	35,7	16,6	118,3	14,4	0,9	4,0

**Podwieczorek:** Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piec,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	78,7	2,4	0,8	16,2	10,6	0,03	0,3
Porcja	242,4	7,6	2,7	50	31,7	0,1	1,1

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 50g[7], sałata 15g, ogórek 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	129,0	5,6	5,9	13,6	2,2	0,5	3,4
Porcja	670,8	29,5	31,1	70,8	11,7	2,7	17,8

*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, Piec – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie.*

*Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie*