

## Jadłospis 11.06.2021

### 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	113,1	4,6	5,0	12,9	2,1	0,2	2,6
Porcja	537,3	21,9	23,9	61,6	10,4	1,2	12,4

**II śniadanie:** Galaretka owocowa 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	218,1	10,0	5,7	33,0	15,9	0,4	2,7

**Obiad:** Zupa przecierana z grzankami 300g[G,1,3,9], naleśniki z serem 2 szt.[S,1,3,7] drobno tarta surówka z marchewki z jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	99,9	4,3	2,8	15,1	3,8	0,1	0,6
Porcja	659,8	28,5	18,9	100,1	25,4	0,9	4,5

**Podwieczorek:** Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	125,2	4,9	2,2	22,1	8,0	0,1	1,1
Porcja	212,9	8,4	3,8	37,6	13,6	0,2	1,9

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[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	115,8	4,9	5,2	12,5	3,0	0,4	3,1
Porcja	544,3	23,3	24,8	59,2	14,2	1,9	15,0

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.ł
100g	132,9	5,3	5,0	17,3	2,5	0,3	2,5
Porcja	684,8	27,6	25,8	89,3	13,1	1,7	13,1

**II śniadanie:** Galaretka owocowa 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	218,1	10,0	5,7	33,0	15,9	0,4	2,7

**Obiad:** Zupa przecierana z grzankami 350g[G,1,3,9], naleśniki z serem 2 szt.[S,1,3,7] drobno tarta surówka z marchewki z jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	121,9	5,0	3,4	18,6	3,8	0,1	0,7
Porcja	866,0	35,5	24,4	132,6	27,5	0,9	5,4

**Podwieczorek:** Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	125,2	4,9	2,2	22,1	8,0	0,1	1,1
Porcja	212,9	8,4	3,8	37,6	13,6	0,2	1,9

**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.ł
100g	126,1	5,9	5,8	13,1	2,7	0,4	3,4
Porcja	643,3	30,5	29,8	66,7	14,2	2,5	17,8

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[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.ł
100g	132,9	5,3	5,0	17,3	2,5	0,3	2,5

Porcja	684,8	27,6	25,8	89,3	13,1	1,7	13,1
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

**II śniadanie:** Galaretko owocowa 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	218,1	10,0	5,7	33,0	15,9	0,4	2,7

**Obiad:** Zupa przecierana z grzankami 350g[G,1,3,9], naleśniki z serem 2 szt.[S,1,3,7] drobno tarta surówka z marchewki z jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	121,9	5,0	3,4	18,6	3,8	0,1	0,7
Porcja	866,0	35,5	24,4	132,6	27,5	0,9	5,4

**Podwieczorek:** Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	125,2	4,9	2,2	22,1	8,0	0,1	1,1
Porcja	212,9	8,4	3,8	37,6	13,6	0,2	1,9

**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.ł
100g	127,4	5,9	5,6	13,6	2,2	0,5	3,4
Porcja	662,8	30,9	29,6	70,8	11,8	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, Piecz – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie.

Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie