

## Jadłospis 16.06.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], twaróg z rzodkiewką i zieleniną 60g[7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	110,5	6,2	4,5	11,5	3,5	0,2	2,8
Porcja	525,1	29,8	21,8	55,0	16,7	1,2	13,4

**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 brokułowa z grzankami 350g[G,1,7,9], schab duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], buraki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	78,8	5,6	2,0	10,4	2,8	0,1	0,6
Porcja	583,3	41,5	15,0	77,2	21,3	0,9	4,7

**Podwieczorek:** Jabłko pieczone z twaróżkiem i rodzynkami 1 szt.[Piec,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], kurczak gotowany 30g[1,6,7,9], sałata 15g, ogórek 80g, nasiona słonecznika 15g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	203,1	6,7	11,9	18,7	0,9	0,7	4,8
Porcja	477,3	15,8	28,0	44,0	2,2	1,8	11,3

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.łf
100g	118,2	6,8	4,4	13,3	3,3	0,2	2,6
Porcja	620,8	36,0	23,3	70,3	17,4	1,5	14,0

**II śniadanie:** Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
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 brokułowa z grzankami 350g[G,1,7,9], schab duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	91,7	5,4	2,7	12,3	4,1	0,1	0,7
Porcja	725,2	43,0	21,4	97,9	32,3	0,9	5,6

**Podwieczorek:** Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,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], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], sałata 15g, ogórek 80g, nasiona słonecznika 15g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	196,7	6,5	9,6	22,2	0,8	0,7	3,8
Porcja	580,5	19,2	28,6	65,7	2,4	2,2	11,4

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną 80g[7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	121,3	6,8	4,3	14,2	3,1	0,3	2,6

Porcja	649,3	36,6	23,3	76,1	17,0	1,7	14,0
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

**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 makaronem 350g[G,1,3,7,9], schab duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	89,8	5,3	2,6	11,9	2,4	0,1	0,6
Porcja	709,8	42,6	20,8	94,1	19,7	0,7	5,5

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
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], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], sałata 15g, ogórek 80g, nasiona słonecznika 15g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	196,7	6,5	9,6	22,2	0,8	0,7	3,8
Porcja	580,5	19,22	28,6	65,7	2,4	2,2	11,4

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