

## Jadłospis 17.06.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta jajeczna z zieleniną 60g[3,7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	116,6	5,6	5,8	10,8	2,8	0,3	2,9
Porcja	554,1	27,0	27,7	51,3	13,6	1,5	14,1

**II śniadanie:** 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

**Obiad:** Zupa pieczarkowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], sznycel drobiowy 80g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], mizeria z jogurtem 150g[7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	74,3	4,7	1,5	11,0	2,0	0,1	0,3
Porcja	617,0	39,6	12,9	91,7	16,7	0,6	3,3

**Podwieczorek:** Ciasto marchewkowe 40g[Piecz,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	483,0	12,7	16,7	48,5	14,2	3,7	2,2
Porcja	193,2	5,1	6,7	29,1	5,7	1,5	0,9

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica sopocka 30g[1,6,7,9], sałata z pomidorem, mozzarellą, kukurydzą i nasionami słonecznika 70g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	265,4	12,6	14,7	21,9	1,5	0,9	6,9
Porcja	517,7	24,6	28,8	42,8	3,0	1,9	13,6

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.łf
100g	124,1	6,1	5,7	12,5	2,6	0,3	2,8
Porcja	651,3	32,0	30,2	66,0	13,7	1,9	14,8

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
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

**Obiad:** Zupa pieczarkowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], sznycel drobiowy 80g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], mizeria z jogurtem 150g[7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	79,6	4,6	2,0	11,4	1,9	0,1	0,4
Porcja	700,5	40,6	17,9	100,5	17,2	0,6	3,7

**Podwieczorek:** Ciasto marchewkowe 60g[Piecz,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	384,8	10,1	13,5	57,5	12,1	2,5	1,8
Porcja	230,9	6,1	8,1	34,5	7,3	1,5	1,1

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], sałata z pomidorem, mozzarellą, kukurydzą i nasionami słonecznika 70g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	254,1	12,9	12,3	24,4	1,5	1,1	5,7
Porcja	622,6	31,8	30,3	59,9	3,8	2,7	14,0

### **Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta jajeczna z zieleciną 80g[3,7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	131,1	6,3	5,6	14,2	2,6	0,3	2,7

Porcja	701,9	33,9	30,2	76,3	14,1	2,0	14,8
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

**II śniadanie:** 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

**Obiad:** Zupa koperkowa z kaszą manną 350g[G,1,7,9], pulpet drobiowy w sosie jarzynowym 100g[G,D,1,7,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], mizeria z jogurtem 150g[7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	86,5	4,6	2,1	13,0	2,1	0,1	0,4
Porcja	778,6	41,7	18,9	117,3	19,2	0,7	4,3

**Podwieczorek:** Ciasto marchewkowe 60g[Piecz,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	384,8	10,1	13,5	57,5	12,1	2,5	1,8
Porcja	230,9	6,1	8,1	34,5	7,3	1,5	1,1

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], sałata z pomidorem, mozzarellą, kukurydzą i nasionami słonecznika 70g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	257,4	12,8	11,8	26,3	1,5	1,1	5,5
Porcja	656,5	32,7	30,3	67,1	3,9	2,8	14,1

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