

## Jadłospis 19.06.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Płatki kukurydziane na mleku 250g[G,7], masło 15g[7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica staropolska 30g[1,6,7,9], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 116,8                   | 4,7    | 4,2     | 15,5               | 3,2   | 0,5 | 2,5            |
| Porcja | 531,5                   | 21,7   | 19,4    | 70,6               | 14,2  | 2,3 | 11,5           |

**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 jarzynowa z ziemniakami 350g[G,1,7,9], potrawka wołowa 80g[G,1,7], ryż 100g[G], marchewka z groszkiem 150g[G,D,1,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 101,8                   | 4,2    | 2,8     | 15,5        | 1,9   | 0,1 | 0,9            |
| Porcja | 702,6                   | 29,2   | 20,0    | 107,6       | 13,5  | 0,7 | 6,3            |

**Podwieczorek:** Koktajl owocowy ze szpinakiem i płatkami owsianymi 250g[G,7]

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól  | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|----------------|
| 100g   | 96,3                    | 2,8    | 1,4     | 19,1        | 13,7  | 0,04 | 0,6            |
| Porcja | 240,8                   | 7,0    | 3,6     | 47,8        | 34,4  | 0,1  | 1,5            |

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 55g[7,9], ogórek kiszony 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g   | 153                     | 7,0    | 8,1     | 13,8        | 1,3    | 0,3 | 3,4            |
| Porcja | 489,6                   | 22,4   | 26,1    | 44,4        | 4,4    | 1,1 | 10,9           |

### Dieta Mamy – II trymestr



|        |       |      |      |      |      |     |       |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|-------|
|        |       |      |      |      |      |     | kw.tł |
| 100g   | 128,1 | 5,7  | 4,0  | 17,9 | 2,7  | 0,6 | 2,3   |
| Porcja | 659,6 | 29,5 | 20,7 | 92,5 | 14,4 | 3,1 | 11,9  |

**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 jarzynowa z ziemniakami 350g[G,1,7,9], potrawka wołowa 100g[G,1,7], ryż 140g[G], marchewka z groszkiem 150g[G,D,1,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 115,4                   | 4,6    | 3,6     | 16,9        | 1,8   | 0,1 | 1,0            |
| Porcja | 865,6                   | 35,1   | 27,0    | 127,0       | 13,5  | 0,7 | 7,5            |

**Podwieczorek:** Koktajl owocowy ze szpinakiem i płatkami owsianymi 250g[G,7]

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól  | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|----------------|
| 100g   | 96,3                    | 2,8    | 1,4     | 19,1        | 13,7  | 0,04 | 0,6            |
| Porcja | 240,8                   | 7,0    | 3,6     | 47,8        | 34,4  | 0,1  | 1,5            |

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 70g[7,9], ogórek kiszony 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g   | 159,6                   | 7,7    | 7,7     | 15,9        | 1,2    | 0,3 | 3,1            |
| Porcja | 590,6                   | 28,6   | 28,5    | 59,0        | 4,5    | 1,4 | 11,6           |

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Płatki kukurydziane na mleku 250g[G,7], masło 15g[7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica staropolska 50g[1,6,7,9], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

|      | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 128,1                   | 5,7    | 4,0     | 17,9               | 2,7   | 0,6 | 2,3            |

|        |       |      |      |      |      |     |      |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|------|
| Porcja | 659,6 | 29,5 | 20,7 | 92,5 | 14,4 | 3,1 | 11,9 |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|------|

**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 jarzynowa z ziemniakami 350g[G,1,7,9], potrawka wołowa 100g[G,1,7], ryż 140g[G], marchewka z groszkiem 150g[G,D,1,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 115,4                   | 4,6    | 3,6     | 16,9        | 1,8   | 0,1 | 1,0            |
| Porcja | 865,6                   | 35,1   | 27,0    | 127,0       | 13,5  | 0,7 | 7,5            |

**Podwieczorek:** Koktajl owocowy ze szpinakiem i płatkami owsianymi 250g[G,7]

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól  | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|----------------|
| 100g   | 96,3                    | 2,8    | 1,4     | 19,1        | 13,7  | 0,04 | 0,6            |
| Porcja | 240,8                   | 7,0    | 3,6     | 47,8        | 34,4  | 0,1  | 1,5            |

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 70g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 164,3                   | 7,7    | 7,5     | 17,3        | 1,2   | 0,4 | 3,1            |
| Porcja | 624,4                   | 29,5   | 28,6    | 66,1        | 4,6   | 1,6 | 11,6           |

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