

## Jadłospis 02.07.2021

### 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:** Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	376,0	8,8	13,1	56,1	0	1,1	3,0
Porcja	225,6	5,3	7,9	33,7	0	0,7	1,8

**Obiad:** Zupa pieczarkowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], dorsz smażony 90g[S,1,3,4,7], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], sałata z jogurtem 130g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	86,0	5,1	2,3	11,8	1,2	0,1	0,4
Porcja	627,9	37,1	16,8	86,7	9,2	0,7	3,4

**Podwieczorek:** Makaron z jabłkami i cynamonem 150g[G,D,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	150,5	3,8	1,2	32,2	9,8	0,0	0,2
Porcja	225,8	5,8	1,8	48,4	14,7	0,0	0,4

**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.łf
100g	130,4	4,8	4,5	18,1	6,4	0,3	2,3
Porcja	723,9	26,9	25,5	100,2	36,0	1,7	13,1

**II śniadanie:** Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	376,0	8,8	13,1	56,1	0	1,1	3,0
Porcja	225,6	5,3	7,9	33,7	0	0,7	1,8

**Obiad:** Zupa pieczarkowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], dorsz smażony 90g[S,1,3,4,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], sałata z jogurtem 130g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	92,1	5,1	2,8	12,2	1,2	0,1	0,4
Porcja	718,3	39,8	21,9	95,5	9,6	0,7	3,7

**Podwieczorek:** Makaron z jabłkami i cynamonem 150g[G,D,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	150,5	3,8	1,2	32,2	9,8	0,0	0,2
Porcja	225,8	5,8	1,8	48,4	14,7	0,0	0,4

**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.łf
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], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], jajko 1 szt.[G,3], dżem truskawkowy 40g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	130,4	4,8	4,5	18,1	6,4	0,3	2,3

Porcja	723,9	26,9	25,5	100,2	36,0	1,7	13,1
--------	-------	------	------	-------	------	-----	------

**II śniadanie:** Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	376,0	8,8	13,1	56,1	0	1,1	3,0
Porcja	225,6	5,3	7,9	33,7	0	0,7	1,8

**Obiad:** Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,7,9], pulpet z dorsza w sosie 100g[S,1,3,4,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	98,7	4,8	2,4	14,9	1,3	0,1	0,3
Porcja	780,1	38,4	19,6	118,0	10,4	0,7	2,5

**Podwieczorek:** Makaron z jabłkami i cynamonem 150g[G,D,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	150,5	3,8	1,2	32,2	9,8	0,0	0,2
Porcja	225,8	5,8	1,8	48,4	14,7	0,0	0,4

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

Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie