

## Jadłospis 26.06.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], polędwica wiśniowa 30g[1,6,7,9], sałata 15g, pomidor 80g, dynia nasiona 10g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	187,5	7,0	8,1	22,5	3,3	0,5	4,1
Porcja	450,1	16,8	19,4	54,2	8,1	1,4	9,9

**II śniadanie:** 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

**Obiad:** Zupa koperkowa z lanym ciastem 350g[G,1,3,7,9], pulpet drobiowy sosie koperkowym 100g[G,D,1,3,7,9], ryż 100[G], sałata z jogurtem 130g[7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	88,2	4,9	2,1	13,2	2,1	0,1	0,3
Porcja	688,5	38,7	16,2	103,7	16,1	0,6	2,9

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 40g[1,7], ser kremowy z ziołami 50g[7], papryka czerwona 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	140,7	5,8	4,5	19,9	4,2	0,7	0,3
Porcja	197,1	8,2	6,3	27,9	6,0	1,0	0,5

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z karkówki 60g[7,9], ogórek kiszony 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	224,1	9,7	12,8	18,6	1,3	1,1	5,7
Porcja	526,6	22,9	30,2	43,8	3,2	2,5	13,5

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.łł
100g	187,4	8,4	7,7	22,0	1,1	0,7	3,6
Porcja	553,1	24,8	23,0	64,9	3,2	2,1	10,7

**II śniadanie:** 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

**Obiad:** Zupa koperkowa z lanym ciastem 350g[G,1,3,7,9], pulpet drobiowy sosie koperkowym 100g[G,D,1,3,7,9], ryż 140[G], sałata z jogurtem 130g[7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	92,3	4,8	2,0	14,5	1,9	0,1	0,3
Porcja	757,4	40,0	16,4	119,5	16,1	0,6	2,9

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 60g[1,7], ser kremowy z ziołami 50g[7], papryka czerwona 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	159,9	6,1	4,4	24,5	3,9	0,7	0,4
Porcja	255,9	9,8	7,1	39,3	6,3	1,2	0,7

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	223,4	10,2	11,7	20,4	1,1	1,0	5,1
Porcja	636,9	29,1	33,6	58,4	3,3	2,9	14,8

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica wiśniowa 50g[1,6,7,9], sałata 15g, pomidor 80g, dynia nasiona 15g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	187,4	8,4	7,7	22,0	1,1	0,7	3,6

Porcja	553,1	24,8	23,0	64,9	3,2	2,1	10,7
--------	-------	------	------	------	-----	-----	------

**II śniadanie:** 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

**Obiad:** Zupa koperkowa z lanym ciastem 350g[G,1,3,7,9], pulpet drobiowy sosie koperkowym 100g[G,D,1,3,7,9], ryż 140[G], sałata z jogurtem 130g[7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	92,3	4,8	2,0	14,5	1,9	0,1	0,3
Porcja	757,4	40,0	16,4	119,5	16,1	0,6	2,9

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 60g[1,7], ser kremowy z ziołami 50g[7], pomidor 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	155,2	5,9	4,3	23,6	3,3	0,7	0,4
Porcja	248,4	9,5	7,0	37,8	5,4	1,2	0,7

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	227,9	10,1	11,4	22,4	1,5	0,5	5,1
Porcja	672,4	29,8	33,7	66,3	4,6	1,6	14,9

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