

## Jadłospis 05.07.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	114,6	4,7	4,1	15,4	3,1	0,5	2,4
Porcja	521,5	21,4	18,6	70,3	14,2	2,4	11,1

**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 koperkowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], makaron z jabłkami i cynamonem 200g[G,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	114,3	2,7	3,1	19,9	4,7	0,1	0,5
Porcja	640,4	15,4	17,4	111,6	26,4	0,3	3,1

**Podwieczorek:** Chleb graham 30g[1], sałatka z kurczakiem i pestkami dyni 100g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	208,2	17,6	7,1	20,3	2,6	0,3	0,9
Porcja	270,7	22,9	9,3	26,4	3,4	0,5	1,2

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z jaj z zieleniną 80g[G,3,7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	187,5	8,8	10,0	16,1	1,1	0,5	4,8
Porcja	478,3	22,6	25,6	41,3	2,8	1,3	12,3

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.tł
100g	124,8	5,6	3,7	17,8	2,7	0,6	2,1
Porcja	643,1	28,9	19,4	92,0	14,4	3,2	11,3

**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 koperkowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], makaron z jabłkami i cynamonem 250g[G,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	129,2	2,9	3,8	21,8	5,1	0,04	0,5
Porcja	788,6	18,2	23,3	133,3	31,7	0,3	3,6

**Podwieczorek:** Chleb graham 30g[1], sałatka z kurczakiem i pestkami dyni 100g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	208,2	17,6	7,1	20,3	2,6	0,3	0,9
Porcja	270,7	22,9	9,3	26,4	3,4	0,5	1,2

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z jaj z zieloną 80g[G,3,7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	197,1	8,8	8,8	21,3	1,0	0,6	4,2
Porcja	581,5	26,0	26,1	63,0	3,0	1,8	12,4

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Płatki kukurydziane na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], kurczak gotowany 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	124,8	5,6	3,7	17,8	2,7	0,6	2,1

Porcja	643,1	28,9	19,4	92,0	14,4	3,2	11,3
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

**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 koperkowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], makaron z jabłkami i cynamonem 250g[G,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	129,2	2,9	3,8	21,8	5,1	0,04	0,5
Porcja	788,6	18,2	23,3	133,3	31,7	0,3	3,6

**Podwieczorek:** Chleb graham 30g[1], sałatka z kurczakiem i pestkami dyni 100g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	208,2	17,6	7,1	20,3	2,6	0,3	0,9
Porcja	270,7	22,9	9,3	26,4	3,4	0,5	1,2

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z jaj z zieleniną 80g[G,3,7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	197,1	8,8	8,8	21,3	1,0	0,6	4,2
Porcja	581,5	26,0	26,1	63,0	3,0	1,8	12,4

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