

## Jadłospis 24.07.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], ser ziarnisty 1 szt.[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 146,4                   | 7,8    | 5,8     | 16,6               | 2,1   | 0,7 | 3,5            |
| Porcja | 520,0                   | 27,7   | 20,6    | 59,2               | 7,7   | 2,6 | 12,5           |

**II śniadanie:** Kisiel z malinami 250g[G,1] biszkopty 30g[1,3,7]

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól  | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|----------------|
| 100g   | 68,2                    | 1,6    | 0,9     | 14,5        | 4,5   | 0,03 | 0,2            |
| Porcja | 191,2                   | 4,5    | 2,6     | 40,7        | 12,8  | 0,1  | 0,8            |

**Obiad:** Zupa przecierana z grzankami 350g[G,1,7,9], potrawka z kurczaka 80g[G,D,1,7], ryż 100g[G], marchew z groszkiem 150g[G,1,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 106,7                   | 4,2    | 2,9     | 16,7        | 1,9   | 0,1 | 0,7            |
| Porcja | 736,9                   | 29,4   | 20,4    | 115,8       | 13,3  | 0,9 | 4,9            |

**Podwieczorek:** Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól  | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|----------------|
| 100g   | 74,2                    | 2,6    | 0,9     | 14,7        | 10,8  | 0,03 | 0,3            |
| Porcja | 207,8                   | 7,3    | 2,6     | 41,2        | 30,4  | 0,1  | 1,1            |

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

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g   | 198,8                   | 12,0   | 9,1     | 18,4        | 1,3    | 0,9 | 4,3            |
| Porcja | 467,3                   | 28,2   | 21,5    | 43,4        | 3,2    | 2,2 | 10,3           |

### Dieta Mamy – II trymestr



|        |       |      |      |      |     |     |       |
|--------|-------|------|------|------|-----|-----|-------|
|        |       |      |      |      |     |     | kw.tł |
| 100g   | 157,8 | 7,3  | 5,4  | 20,7 | 2,1 | 0,6 | 3,2   |
| Porcja | 599,8 | 27,8 | 20,6 | 79,0 | 8,2 | 2,6 | 12,5  |

**II śniadanie:** Kisiel z malinami 250g[G,1] biszkopty 30g[1,3,7]

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól  | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|----------------|
| 100g   | 68,2                    | 1,6    | 0,9     | 14,5        | 4,5   | 0,03 | 0,2            |
| Porcja | 191,2                   | 4,5    | 2,6     | 40,7        | 12,8  | 0,1  | 0,8            |

**Obiad:** Zupa przecierana z grzankami 300g[G,1,7,9], potrawka z kurczaka 100g[G,D,1,7], ryż 140g[G], marchew z groszkiem 150g[G,1,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 117,6                   | 4,6    | 3,6     | 17,5        | 1,7   | 0,1 | 0,7            |
| Porcja | 882,3                   | 34,5   | 27,4    | 131,6       | 13,4  | 0,9 | 5,9            |

**Podwieczorek:** Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól  | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|----------------|
| 100g   | 78,7                    | 2,4    | 0,8     | 16,2        | 10,6  | 0,03 | 0,3            |
| Porcja | 242,4                   | 7,6    | 2,7     | 50          | 31,7  | 0,1  | 1,1            |

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

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g   | 201,3                   | 12,4   | 8,3     | 20,4        | 1,1    | 1,0 | 3,7            |
| Porcja | 573,8                   | 35,5   | 23,8    | 58,4        | 3,3    | 2,9 | 10,8           |

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser ziarnisty 1 szt.[7], miód 1 szt., pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

|      | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 162,4                   | 7,3    | 5,2     | 22,1        | 2,1   | 0,7 | 3,2            |

|        |       |      |      |      |     |     |      |
|--------|-------|------|------|------|-----|-----|------|
| Porcja | 633,6 | 28,7 | 20,6 | 86,2 | 8,3 | 2,8 | 12,5 |
|--------|-------|------|------|------|-----|-----|------|

**II śniadanie:** Kisiel z malinami 250g[G,1] biszkopty 30g[1,3,7]

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól  | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|----------------|
| 100g   | 68,2                    | 1,6    | 0,9     | 14,5        | 4,5   | 0,03 | 0,2            |
| Porcja | 191,2                   | 4,5    | 2,6     | 40,7        | 12,8  | 0,1  | 0,8            |

**Obiad:** Zupa przecierana z grzankami 30g[G,1,7,9], potrawka z kurczaka 100g[G,D,1,7], ryż 140g[G], marchew z groszkiem 150g[G,1,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 117,6                   | 4,6    | 3,6     | 17,5        | 1,7   | 0,1 | 0,7            |
| Porcja | 882,3                   | 34,5   | 27,4    | 131,6       | 13,4  | 0,9 | 5,9            |

**Podwieczorek:** Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól  | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|----------------|
| 100g   | 78,7                    | 2,4    | 0,8     | 16,2        | 10,6  | 0,03 | 0,3            |
| Porcja | 242,4                   | 7,6    | 2,7     | 50          | 31,7  | 0,1  | 1,1            |

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

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 206,5                   | 12,2   | 8,1     | 22,4        | 1,5   | 0,5 | 3,6            |
| Porcja | 609,3                   | 36,2   | 23,9    | 66,3        | 4,6   | 1,6 | 10,8           |

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