

## Jadłospis 28.07.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser topiony 30g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	118,8	4,5	4,8	14,9	3,3	0,5	2,8
Porcja	540,9	20,8	21,9	68,1	15,1	2,4	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.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 brokułowa z grzankami 300g[G,1,7,9], naleśniki z serem 2 szt.[S,1,3,7], surówka z drobno tartej marchewki z jabłkiem 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	81,6	4,3	1,8	12,7	3,6	0,1	0,6
Porcja	620,5	32,8	14,2	97,0	27,9	0,8	4,6

**Podwieczorek:** Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	76,4	2,8	1,2	13,8	11,6	0,1	0,7
Porcja	206,4	7,7	3,4	37,5	31,4	0,2	1,9

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], pasta z białej fasoli i pieczonych warzyw 40g[P,9], polędwica staropolska 30g[1,6,7,9], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	194,6	7,8	8,2	24,2	1,8	0,5	3,8
Porcja	477,0	19,2	20,3	59,3	4,6	1,4	9,4

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.łł
100g	133,4	5,3	4,7	18,1	3,3	0,7	2,8
Porcja	687,1	27,5	24,4	93,1	17,0	3,7	14,5

**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 brokułowa z grzankami 350g[G,1,7,9], naleśniki z serem 2 szt.[S,1,3,7], surówka z drobno tartej marchewki z jabłkiem 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	103,5	4,9	2,7	15,6	4,0	0,1	0,7
Porcja	735,4	35,2	19,8	111,1	28,6	0,9	5,2

**Podwieczorek:** Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	76,4	2,8	1,2	13,8	11,6	0,1	0,7
Porcja	206,4	7,7	3,4	37,5	31,4	0,2	1,9

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], pasta z białej fasoli i pieczonych warzyw 40g[P,9], polędwica staropolska 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	193,6	8,8	7,2	25,1	1,5	0,7	3,3
Porcja	571,3	26,1	21,5	74,0	4,7	2,1	9,8

### Dieta Mamy – okres laktacji

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser topiony 50g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	133,4	5,3	4,7	18,1	3,3	0,7	2,8

Porcja	687,1	27,5	24,4	93,1	17,0	3,7	14,5
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

**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:** Zupa grysikowa 350g[G,1,9], naleśniki z serem 2 szt.[S,1,3,7], surówka z drobno tartej marchewki z jabłkiem 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	106,5	4,7	2,6	16,7	3,7	0,1	0,6
Porcja	756,2	33,8	19,0	118,6	26,4	0,7	4,9

**Podwieczorek:** Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	76,4	2,8	1,2	13,8	11,6	0,1	0,7
Porcja	206,4	7,7	3,4	37,5	31,4	0,2	1,9

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta ze słonecznika 30g, polędwica staropolska 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	201,8	7,8	9,2	23,3	2,0	0,7	3,3
Porcja	595,6	23,3	27,4	68,8	6,0	2,3	9,9

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