

## Jadłospis 11.08.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Płatki kukurydziane na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], paszтет pieczony 30g[1,3,6,7,9], sałata masłowa 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	114,9	4,1	4,7	14,5	2,9	0,4	2,6
Porcja	540,2	19,2	22,4	68,4	13,9	2,1	12,3

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	70,7	1,2	0,9	14,5	6,5	0,03	0,2
Porcja	198,2	3,6	2,7	40,8	18,4	0,1	0,8

**Obiad:** Zupa jarzynowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], wołowina duszona w jarzynach 80g[G,D,9], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	86,5	5,3	2,8	10,6	1,6	0,1	0,9
Porcja	623,2	38,7	20,2	76,9	11,6	0,6	7,1

**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 graham 30g[1], chleb pszenny 40g[1], galaretka z drobiu z jarzynami 1 szt.[1,9,10], masło 15g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	260,2	16,4	12,7	21,3	1,3	0,5	5,9
Porcja	507,5	32,0	24,8	41,7	2,7	1,1	11,6

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.łł
100g	129,5	4,8	4,8	17,2	2,6	0,5	2,5
Porcja	686,6	25,5	25,8	91,6	14,1	2,9	13,4

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	70,7	1,2	0,9	14,5	6,5	0,03	0,2
Porcja	198,2	3,6	2,7	40,8	18,4	0,1	0,8

**Obiad:** Zupa jarzynowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], wołowina duszona w jarzynach 80g[G,D,9], 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.łł
100g	91,7	5,1	3,2	11,1	1,5	0,1	0,9
Porcja 770	706,7	39,7	25,3	85,6	12,0	0,6	7,4

**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], galaretką z drobiu z jarzynami 1 szt.[1,9,10], masło 15g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	192,2	11,5	8,4	18,7	0,9	0,4	3,9
Porcja	576,8	34,5	25,3	56,3	2,8	1,4	11,7

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Płatki kukurydziane na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasztet pieczony 50g[1,3,6,7,9], sałata masłowa 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	129,5	4,8	4,8	17,2	2,6	0,5	2,5

Porcja	686,6	25,5	25,8	91,6	14,1	2,9	13,4
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	70,7	1,2	0,9	14,5	6,5	0,03	0,2
Porcja	198,2	3,6	2,7	40,8	18,4	0,1	0,8

**Obiad:** Zupa jarzynowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], wołowina duszona w jarzynach 80g[G,D,9], 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	91,7	5,1	3,2	11,1	1,5	0,1	0,9
Porcja	706,7	39,7	25,3	85,6	12,0	0,6	7,4

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	154,3	5,8	4,3	23,3	3,0	0,7	0,4
Porcja	246,9	9,4	6,9	37,4	4,8	1,2	0,7

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], galaretkę z drobiu z jarzynami 1 szt.[1,9,10], masło 15g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	197,0	11,4	8,1	20,4	0,9	0,4	3,7
Porcja	610,7	35,4	25,3	63,4	2,9	1,5	11,7

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