

## Jadłospis 12.08.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta jajeczna z zieleniną 60g[G,3,7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	116,6	5,6	5,8	10,8	2,8	0,3	2,9
Porcja	554,1	27,0	27,7	51,3	13,6	1,5	14,1

**II śniadanie:** 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

**Obiad:** Zupa ogórkowa z ryżem 300g[G,7,9], klops drobiowy 80g[G,D,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], buraki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	84,6	5,1	2,1	11,9	2,3	0,2	0,3
Porcja	626,3	37,8	15,7	88,4	17,1	2,1	2,7

**Podwieczorek:** Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piec,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:** Kasza manna na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica wiśniowa 30g[1,6,7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	111,1	4,5	4,2	14,1	2,5	0,3	2,4
Porcja	505,3	20,6	19,5	64,2	11,5	1,7	11,3

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.łf
100g	124,1	6,1	5,7	12,5	2,6	0,3	2,8
Porcja	651,3	32,0	30,2	66,0	13,7	1,9	14,8

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
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

**Obiad:** Zupa ogórkowa z ryżem 350g[G,7,9], klops drobiowy 80g[G,D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	91,2	5,1	2,2	13,3	2,2	0,2	0,4
Porcja	720,6	40,0	17,8	105,4	17,9	2,1	3,9

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
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:** Kasza manna na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica wiśniowa 50g[1,6,7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	122,9	5,3	4,1	16,6	2,2	0,5	2,2
Porcja	633,1	27,6	21,1	85,9	11,7	2,6	11,8

### Dieta Mamy – okres laktacji

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta jajeczna z zieloną 80g[G,3,7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	131,1	6,3	5,6	14,2	2,6	0,3	2,7

Porcja	701,9	33,9	30,2	76,3	14,1	2,0	14,8
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

**II śniadanie:** 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

**Obiad:** Zupa ryżowa 350g[G,9], klops drobiowy 80g[G,D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraki gotowane 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	90,7	4,8	2,4	12,8	2,1	0,1	0,6
Porcja	717,2	38,7	19,4	101,8	16,6	0,7	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	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:** Kasza manna na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica wiśniowa 50g[1,6,7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	122,9	5,3	4,1	16,6	2,2	0,5	2,2
Porcja	633,1	27,6	21,1	85,9	11,7	2,6	11,8

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