

## Jadłospis 20.08.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Kasza jaglana na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], jajko 1 szt.[G,3], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	113,7	4,7	4,8	13,1	2,5	0,2	2,6
Porcja	557,2	23,3	24,0	64,5	12,7	1,3	12,8

**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 jarzynowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], naleśniki z serem 2 szt.[S,1,3,7] drobno tarta surówka z marchewki z jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	89,1	3,8	2,6	13,3	3,4	0,1	0,6
Porcja	632,3	27,3	18,6	94,6	24,4	0,7	4,6

**Podwieczorek:** Ryż z musem jabłkowym 150g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	150,1	2,9	0,9	33,6	10,9	0,1	0,3
Porcja	225,1	4,4	1,4	50,4	16,4	0,1	0,5

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 30g[7], sałata 15g, papryka czerwona 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	112,0	4,6	5,5	11,3	3,0	0,3	3,2
Porcja	515,2	21,6	25,7	52,0	14,0	1,7	15,0

### Dieta Mamy – II trymestr

**Śniadanie:** Kasza jaglana na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], jajko 1 szt.[G,3], miód 1 szt., sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	133,3	4,8	4,4	19,1	2,4	0,3	2,3
Porcja	740,1	26,8	24,6	106,1	13,4	1,8	12,9

**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 jarzynowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], naleśniki z serem 2 szt.[S,1,3,7], drobno tartą surówką z marchewki z jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	94,3	4,1	2,5	14,5	3,2	0,1	0,7
Porcja	763,9	32,9	20,5	118,1	26,0	0,7	5,7

**Podwieczorek:** Ryż z musem jabłkowym 150g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	150,1	2,9	0,9	33,6	10,9	0,1	0,3
Porcja	225,1	4,4	1,4	50,4	16,4	0,1	0,5

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], ser żółty 50g[7], sałata 15g, papryka czerwona 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	127,7	5,6	6,1	13,1	2,7	0,4	3,4
Porcja	651,3	29,0	31,4	66,6	14,1	2,5	17,8

### Dieta Mamy – III trymestr

**Śniadanie:** Kasza jaglana na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], jajko 1 szt.[G,3], miód 1 szt., sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone
--	-------------------------	--------	---------	--------------------	-------	-----	----------

							kw.ł
100g	133,3	4,8	4,4	19,1	2,4	0,3	2,3
Porcja	740,1	26,8	24,6	106,1	13,4	1,8	12,9

**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 jarzynowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], naleśniki z serem 2 szt.[S,1,3,7], drobno tartą surówką z marchewki z jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	94,3	4,1	2,5	14,5	3,2	0,1	0,7
Porcja	763,9	32,9	20,5	118,1	26,0	0,7	5,7

**Podwieczorek:** Ryż z musem jabłkowym 150g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	150,1	2,9	0,9	33,6	10,9	0,1	0,3
Porcja	225,1	4,4	1,4	50,4	16,4	0,1	0,5

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], ser żółty 50g[7], sałata 15g, papryka czerwona 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	127,7	5,6	6,1	13,1	2,7	0,4	3,4
Porcja	651,3	29,0	31,4	66,6	14,1	2,5	17,8

### **Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Kasza jaglana na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], jajko 1 szt.[G,3], miód 1 szt., sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	133,3	4,8	4,4	19,1	2,4	0,3	2,3

Porcja	740,1	26,8	24,6	106,1	13,4	1,8	12,9
--------	-------	------	------	-------	------	-----	------

**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 jarzynowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], naleśniki z serem 2 szt.[S,1,3,7], drobno tarta surówka z marchewki z jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	94,3	4,1	2,5	14,5	3,2	0,1	0,7
Porcja	763,9	32,9	20,5	118,1	26,0	0,7	5,7

**Podwieczorek:** Ryż z musem jabłkowym 150g[G,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	150,1	2,9	0,9	33,6	10,9	0,1	0,3
Porcja	225,1	4,4	1,4	50,4	16,4	0,1	0,5

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 50g[7], sałata 15g, ogórek 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	127,4	5,9	5,6	13,6	2,2	0,5	3,4
Porcja	662,8	30,9	29,6	70,8	11,8	2,7	17,8

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