

## Jadłospis 04.09.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	116,9	3,9	4,5	15,7	3,5	0,4	2,4
Porcja	532,0	17,8	20,8	71,5	16,0	2,2	11,0

**II śniadanie:** Galaretka owocowa 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	218,1	10,0	5,7	33,0	15,9	0,4	2,7

**Obiad:** Zupa koperkowa z lanym ciastem 350g[G,1,3,7,9], potrawka wołowa 80g[G,D,1,7], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	81,3	3,7	2,1	12,5	3,6	0,1	0,6
Porcja	674,9	31,2	18,0	104,2	30,1	0,8	5,7

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 40g[1,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica staropolska 30g[1,6,7,9], papryka czerwona 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	143,1	7,0	4,7	18,9	2,2	0,7	1,1
Porcja	200,3	9,8	6,6	26,5	3,2	1,1	1,6

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 55g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	153	7,0	8,1	13,8	1,3	0,3	3,4
Porcja	489,6	22,4	26,1	44,4	4,4	1,1	10,9

### Dieta Mamy – II trymestr



	odżywcza (kcal)						kw.ł
100g	128,2	4,4	4,4	18,2	3,3	0,5	2,1
Porcja	660,6	23,0	23,0	94,0	17,3	2,9	11,1

**II śniadanie:** Galaretko owocowa 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	218,1	10,0	5,7	33,0	15,9	0,4	2,7

**Obiad:** Zupa koperkowa z lanym ciastem 350g[G,1,3,7,9], potrawka wołowa 100g[G,D,1,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	87,8	4,0	2,7	12,5	3,3	0,1	0,7
Porcja	790,4	36,3	24,8	112,9	30,5	0,8	6,9

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 60g[1,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica staropolska 30g[1,6,7,9], papryka czerwona 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	161,9	7,1	4,6	23,6	2,2	0,8	1,1
Porcja	259,1	11,4	7,5	37,9	3,6	1,3	1,8

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 70g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	159,6	7,7	7,7	15,9	1,2	0,3	3,1
Porcja	590,6	28,6	28,5	59,0	4,5	1,4	11,6

### Dieta Mamy – okres laktacji

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	128,2	4,4	4,4	18,2	3,3	0,5	2,1

Porcja	660,6	23,0	23,0	94,0	17,3	2,9	11,1
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

**II śniadanie:** Galaretko owocowa 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	218,1	10,0	5,7	33,0	15,9	0,4	2,7

**Obiad:** Zupa koperkowa z lanym ciastem 350g[G,1,3,7,9], potrawka wołowa 100g[G,D,1,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot z jabłek 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	87,8	4,0	2,7	12,5	3,3	0,1	0,7
Porcja	790,4	36,3	24,8	112,9	30,5	0,8	6,9

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 60g[1,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica staropolska 30g[1,6,7,9], pomidor 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	169,5	7,1	4,9	24,6	1,7	0,7	1,2
Porcja	245,9	10,4	7,2	35,8	2,6	1,1	1,8

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 70g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	164,3	7,7	7,5	17,3	1,2	0,4	3,1
Porcja	624,4	29,5	28,6	66,1	4,6	1,6	11,6

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