

## Jadłospis 10.09.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	129,7	5,6	5,4	15,1	2,6	0,2	2,8
Porcja	616,4	26,7	25,8	71,8	12,6	1,4	13,4

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

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

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	197,8	8,7	10,0	18,8	1,2	0,8	6,1
Porcja	494,5	21,8	25,1	47,2	3,0	2,1	15,4

### Dieta Mamy – II trymestr

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	138,4	5,4	4,8	18,8	5,3	0,3	2,4
Porcja	768,3	30,5	26,7	104,8	29,7	1,8	13,6

**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 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.ł
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:** Galaretka 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

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	201,3	8,6	9,1	22,1	1,1	0,8	5,5
Porcja	563,8	24,3	25,6	61,8	3,1	2,5	15,5

### Dieta Mamy – III trymestr

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

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

							kw.ł
100g	138,4	5,4	4,8	18,8	5,3	0,3	2,4
Porcja	768,3	30,5	26,7	104,8	29,7	1,8	13,6

**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 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.ł
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:** Galaretki 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

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	201,3	8,6	9,1	22,1	1,1	0,8	5,5
Porcja	563,8	24,3	25,6	61,8	3,1	2,5	15,5

### Dieta Mamy – okres laktacji

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	138,4	5,4	4,8	18,8	5,3	0,3	2,4
Porcja	768,3	30,5	26,7	104,8	29,7	1,8	13,6

**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.tł
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 koperkowa z ryżem 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.tł
100g	114,5	4,6	3,5	16,7	3,7	0,1	0,8
Porcja	813,5	33,1	25,4	119,1	26,3	0,7	6,2

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

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

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	201,3	8,6	9,1	22,1	1,1	0,8	5,5
Porcja	563,8	24,3	25,6	61,8	3,1	2,5	15,5

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