

## Jadłospis 17.09.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Kasza manna na mleku 250g[G,1,7], 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	4,6	4,8	13,3	2,5	0,2	2,5
Porcja	557,2	23,0	23,7	65,5	12,7	1,3	12,7

**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], dorsz smażony 70g[S,1,3,4], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], surówka z kiszzonej kapusty 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	79,1	4,1	2,0	11,6	0,8	0,3	0,3
Porcja	577,5	30,1	14,8	84,9	6,1	2,2	2,2

**Podwieczorek:** 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

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 30g[7], 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



							kw.tł
100g	126,6	4,6	4,2	18,0	6,1	0,3	2,2
Porcja	722,0	26,6	24,3	102,6	35,3	1,8	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.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 jarzynowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], dorsz smażony 90g[S,1,3,4], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z kiszzonej kapusty 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	90,2	4,1	3,2	11,7	0,8	0,2	0,4
Porcja	722,2	32,8	25,8	93,8	6,7	2,3	3,4

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

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

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
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 manna na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], jajko 1 szt.[G,3], dżem brzoskwinowy 40g, sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	126,6	4,6	4,2	18,0	6,1	0,3	2,2

Porcja	722,0	26,6	24,3	102,6	35,3	1,8	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.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], pulpet z dorsza w sosie koperkowym 100g[G,D,1,3,4,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], sałata z jogurtem naturalnym 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	85,6	4,2	2,1	12,6	1,1	0,1	0,4
Porcja	676,5	33,8	17,1	100,3	8,9	1,2	3,8

**Podwieczorek:** 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

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 50g[7], 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