

## Jadłospis 03.10.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser ziarnisty 1 szt.[7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	107,2	6,2	4,6	10,5	3,3	0,4	2,8
Porcja	552,1	32,0	24,1	54,1	17,4	2,5	14,8

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

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

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 300g[G,7,9], klops wołowy 70g[G,D,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], sałata z jogurtem 130g[7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	85,2	4,5	2,3	12,2	2,4	0,1	0,7
Porcja	639,1	34,0	17,7	91,9	18,2	0,6	5,7

**Podwieczorek:** 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

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica wiśniowa 30g[1,6,7,9], sałatka makaronowa 100g[G,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	255,2	8,7	11,5	29,7	1,4	0,8	4,5
Porcja	574,4	19,7	25,9	66,9	3,3	2,0	10,2

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.łf
100g	123,0	6,1	4,3	15,5	3,1	0,5	2,6
Porcja	701,1	34,5	24,6	88,6	18,0	2,9	14,9

**II śniadanie:** 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

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 350g[G,7,9], klops wołowy 80g[G,D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], sałata z jogurtem 130g[7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	93,1	4,6	2,9	12,6	2,1	0,1	0,8
Porcja	801,1	40,1	25,7	108,7	18,8	0,7	7,4

**Podwieczorek:** Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

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

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], polędwica wiśniowa 50g[1,6,7,9], sałatka makaronowa 100g[G,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	254,2	9,6	11,1	29,6	1,2	1,0	3,8
Porcja	699,2	26,5	30,6	81,6	3,5	2,8	10,7

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser ziarnisty 1 szt.[7], miód 1 szt. pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	126,7	6,1	4,2	16,5	3,1	0,5	2,5

Porcja	735,0	35,4	24,6	95,7	18,1	3,0	14,9
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

**II śniadanie:** Jabłko pieczone z twarożkiem i rodzynkami 1 szt.[Piec,7]

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

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 350g[G,7,9], klops wołowy 80g[G,D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], sałata z jogurtem 130g[7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	93,1	4,6	2,9	12,6	2,1	0,1	0,8
Porcja	801,1	40,1	25,7	108,7	18,8	0,7	7,4

**Podwieczorek:** 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

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica wiśniowa 50g[1,6,7,9], sałatka makaronowa 100g[G,1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	266,5	10,0	11,1	32,3	1,5	1,1	
Porcja	732,9	27,5	30,5	89,0	4,3	2,9	10,7

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, Piec – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie.

Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie