

## Jadłospis 01.10.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Kasza jaglana na mleku 250g[G,1,7], 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.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 116,8                   | 4,8    | 5,1     | 13,4               | 2,6   | 0,2 | 2,6            |
| Porcja | 554,8                   | 23,1   | 24,0    | 64,1               | 12,5  | 1,3 | 12,8           |

**II śniadanie:** Galaretko owocowa 1 szt.[1,3,7], kefir 200g[7]

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 95,0                    | 4,1    | 2,6     | 13,7        | 6,5   | 0,1 | 1,2            |
| Porcja | 228,1                   | 9,9    | 6,3     | 33,1        | 15,7  | 0,3 | 3,1            |

**Obiad:** Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g[G,1,7,9], dorsz 70g[S,1,3,4,7], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], surówka z czerwonej kapusty 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 82,9                    | 4,0    | 2,1     | 12,7        | 1,9   | 0,1 | 0,3            |
| Porcja | 605,5                   | 29,3   | 15,0    | 92,9        | 14,2  | 1,1 | 2,7            |

**Podwieczorek:** Makaron z jabłkami i cynamonem 150g[G,D,1,3,7]

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 150,5                   | 3,8    | 1,2     | 32,2        | 9,8   | 0,0 | 0,2            |
| Porcja | 225,8                   | 5,8    | 1,8     | 48,4        | 14,7  | 0,0 | 0,4            |

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną 60g[7], papryka czerwona 80g, kawa z mlekiem 250ml[G,1,7]

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g   | 111,9                   | 6,2    | 4,6     | 11,7        | 3,7    | 0,2 | 2,8            |
| Porcja | 531,7                   | 29,8   | 22,0    | 56,0        | 17,6   | 1,2 | 13,4           |

### Dieta Mamy – II trymestr



|        |       |      |      |       |      |     |       |
|--------|-------|------|------|-------|------|-----|-------|
|        |       |      |      |       |      |     | kw.tł |
| 100g   | 129,5 | 4,8  | 4,4  | 18,1  | 6,4  | 0,3 | 2,3   |
| Porcja | 719,2 | 26,7 | 24,6 | 100,9 | 36,0 | 1,7 | 12,9  |

**II śniadanie:** Galaretka owocowa 1 szt.[1,3,7], kefir 200g[7]

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 95,0                    | 4,1    | 2,6     | 13,7        | 6,5   | 0,1 | 1,2            |
| Porcja | 228,1                   | 9,9    | 6,3     | 33,1        | 15,7  | 0,3 | 3,1            |

**Obiad:** Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g[G,1,7,9], dorsz 90g[S,1,3,4,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z czerwonej kapusty 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 93,8                    | 4,2    | 3,1     | 12,7        | 1,8   | 0,1 | 0,4            |
| Porcja | 750,6                   | 33,6   | 25,3    | 101,7       | 14,6  | 1,3 | 3,5            |

**Podwieczorek:** Makaron z jabłkami i cynamonem 150g[G,D,1,3,7]

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 150,5                   | 3,8    | 1,2     | 32,2        | 9,8   | 0,0 | 0,2            |
| Porcja | 225,8                   | 5,8    | 1,8     | 48,4        | 14,7  | 0,0 | 0,4            |

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną 80g[7], papryka czerwona 80g, kawa z mlekiem 250ml[G,1,7]

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g   | 119,5                   | 6,8    | 4,4     | 13,6        | 3,4    | 0,2 | 2,6            |
| Porcja | 627,4                   | 36,0   | 23,5    | 71,4        | 18,3   | 1,5 | 14,0           |

### **Dieta Mamy – okres laktacji**

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

|      | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 129,5                   | 4,8    | 4,4     | 18,1               | 6,4   | 0,3 | 2,3            |

|        |       |      |      |       |      |     |      |
|--------|-------|------|------|-------|------|-----|------|
| Porcja | 719,2 | 26,7 | 24,6 | 100,9 | 36,0 | 1,7 | 12,9 |
|--------|-------|------|------|-------|------|-----|------|

**II śniadanie:** Galaretka owocowa 1 szt.[1,3,7], kefir 200g[7]

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g   | 95,0                    | 4,1    | 2,6     | 13,7        | 6,5   | 0,1 | 1,2           |
| Porcja | 228,1                   | 9,9    | 6,3     | 33,1        | 15,7  | 0,3 | 3,1           |

**Obiad:** Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g[G,1,7,9], dorsz duszony w jarzynach z sosem koperkowym 100g[G,D,1,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g   | 89,9                    | 4,1    | 2,6     | 13,3        | 2,1   | 0,2 | 0,4           |
| Porcja | 728,7                   | 33,2   | 21,1    | 107,8       | 17,5  | 1,7 | 3,9           |

**Podwieczorek:** Makaron z jabłkami i cynamonem 150g[G,D,1,3,7]

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g   | 150,5                   | 3,8    | 1,2     | 32,2        | 9,8   | 0,0 | 0,2           |
| Porcja | 225,8                   | 5,8    | 1,8     | 48,4        | 14,7  | 0,0 | 0,4           |

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną 80g[7], ogórek 80g, kawa z mlekiem 250ml[G,1,7]

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g   | 120,9                   | 6,8    | 4,3     | 14,1        | 2,9   | 0,3 | 2,6           |
| Porcja | 646,9                   | 36,5   | 23,2    | 75,5        | 15,9  | 1,7 | 14,0          |

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