

## Jadłospis 10.09.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	108,8	4,8	5,3	10,8	2,7	0,3	3,2
Porcja	500,8	22,3	24,5	50,1	12,8	1,8	15,0

**II śniadanie:** Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	142,0	6,5	6,5	14,0	5,8	1,2	0,0
Porcja	213,0	9,8	9,8	21,0	8,7	1,8	0,0

**Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,7,9], kurczak pieczony 80g[Piecz.], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], marchewka duszona z cukinią 150g[D,7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	81,8	4,2	2,5	11,3	2,8	0,1	0,6
Porcja	679,1	35,4	21,3	93,9	23,6	0,7	5,3

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

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

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica sopocka 30g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałatka z pomidorem, mozzarellą, kukurydzą i nasionami słonecznika 100g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	226,7	9,9	12,1	20,8	1,6	0,8	5,6
Porcja	510,1	22,3	27,4	46,8	3,6	1,9	12,6

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.łf
100g	124,2	5,9	5,8	12,6	2,5	0,5	3,4
Porcja	633,7	30,4	29,6	64,7	12,9	2,6	17,8

**II śniadanie:** Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	142,0	6,5	6,5	14,0	5,8	1,2	0,0
Porcja	213,0	9,8	9,8	21,0	8,7	1,8	0,0

**Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,7,9], kurczak pieczony 100g[Piecz.], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchewka duszona z cukinią 150g[D,7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	89,3	4,4	3,2	11,4	2,6	0,1	0,7
Porcja	803,7	39,9	29,2	102,9	24,2	0,8	6,8

**Podwieczorek:** 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

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałatka z pomidorem, mozzarellą, kukurydzą i nasionami słonecznika 100g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	222,1	10,5	10,4	22,9	1,3	0,9	4,7
Porcja	610,8	29,1	28,6	63,2	3,7	2,5	13,0

**Dieta Mammy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 50g[7], sałata 15g, pomidor 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	128,3	6,0	5,7	13,8	2,5	0,5	3,4
Porcja	667,6	31,3	29,7	71,8	13,0	2,7	17,9

**II śniadanie:** Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	142,0	6,5	6,5	14,0	5,8	1,2	0,0
Porcja	213,0	9,8	9,8	21,0	8,7	1,8	0,0

**Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,7,9], kurczak pieczony 100g[Piecz.], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchewka duszona z cukinią 150g[D,7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	89,3	4,4	3,2	11,4	2,6	0,1	0,7
Porcja	803,7	39,9	29,2	102,9	24,2	0,8	6,8

**Podwieczorek:** Jabłko pieczone z twarożkiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

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

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałatka z pomidorem, mozzarellą, kukurydzą i nasionami słonecznika 100g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	239,7	10,5	11,8	24,1	1,3	0,9	4,7
Porcja	683,3	30,1	33,7	68,7	3,8	2,6	13,4

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