

## Jadłospis 17.10.2021

### 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.łł
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:** Kisiel z truskawkami 250g[G,1], biszkopty 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	71,4	1,3	0,9	14,6	6,7	0,03	0,2
Porcja	200,1	3,9	2,7	40,9	19,0	0,1	0,8

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 350g[G,1,7,9], klops drobiowy 70g[G,D,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], surówka z buraka i jabłka 150g[G], kompot z jabłek i owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	82,1	4,3	1,2	14,1	4,2	0,1	0,2
Porcja	673,4	35,4	10,6	115,7	33,8	0,7	2,1

**Podwieczorek:** 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

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], polędwica staropolska 30g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], sałata 15g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	171,2	9,2	7,6	16,9	0,6	0,7	3,9
Porcja	479,6	26,0	21,4	47,4	1,9	2,0	11,0

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.łf
100g	116,7	5,9	4,2	14,3	6,8	0,4	2,5
Porcja	683,0	34,7	24,6	84,1	39,9	2,9	14,9

**II śniadanie:** Kisiel z truskawkami 250g[G,1], biszkopty 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	71,4	1,3	0,9	14,6	6,7	0,03	0,2
Porcja	200,1	3,9	2,7	40,9	19,0	0,1	0,8

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 350g[G,1,7,9], klops drobiowy 80g[G,D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z buraka i jabłka 150g[G], kompot z jabłek i owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	89,6	4,6	1,9	14,1	3,9	0,1	0,3
Porcja	788,6	41,1	17,0	124,6	34,4	0,7	3,1

**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 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica staropolska 50g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], sałata 15g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	166,3	8,6	6,6	18,7	0,6	0,6	3,3
Porcja	548,9	28,5	21,9	62,0	2,0	2,3	11,1

**Dieta Mamy – okres laktacji**

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	120,4	5,9	4,1	15,3	6,7	0,5	2,5

Porcja	716,9	35,6	24,7	91,2	40,0	3,0	14,9
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

**II śniadanie:** Kisiel z truskawkami 250g[G,1], biszkopty 30g[1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	71,4	1,3	0,9	14,6	6,7	0,03	0,2
Porcja	200,1	3,9	2,7	40,9	19,0	0,1	0,8

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 350g[G,1,7,9], klops drobiowy 80g[G,D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z buraka i jabłka 150g[G], kompot z jabłek i owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	89,6	4,6	1,9	14,1	3,9	0,1	0,3
Porcja	788,6	41,1	17,0	124,6	34,4	0,7	3,1

**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 staropolska 50g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], sałata 15g, ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	166,3	8,6	6,6	18,7	0,6	0,6	3,3
Porcja	548,9	28,5	21,9	62,0	2,0	2,3	11,1

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