

## Jadłospis 13.11.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Makaron na mleku 250g[G,1,3,7], 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.ł
100g	115,4	4,8	4,9	13,4	2,5	0,2	2,6
Porcja	565,8	23,9	24,1	65,9	12,7	1,3	12,9

**II śniadanie:** Jabłko pieczone z twarożkiem 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 jarzynowa z ziemniakami 350g[G,1,7,9], risotto z sosem koperkowym 200g[G,1,7,9], bukiet jarzyn 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	88,5	3,9	1,9	14,8	1,5	0,1	0,5
Porcja	673,1	30,1	14,5	112,8	11,6	0,5	4,5

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 40g[1,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica staropolska 30g[1,6,7,9], papryka 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	158,8	8,1	5,1	20,8	2,4	0,9	1,2
Porcja	198,6	10,2	6,4	26,0	3,1	1,2	1,5

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 55g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	153	7,0	8,1	13,8	1,3	0,3	3,4
Porcja	489,6	22,4	26,1	44,4	4,4	1,1	10,9

### Dieta Mamy – II trymestr

**Śniadanie:** Makaron na mleku 250g[G,1,3,7], chleb pszenny 80g[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	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	126,2	5,1	4,6	16,5	2,4	0,3	2,4
Porcja	669,0	27,3	24,7	87,6	12,9	1,8	13,0

**II śniadanie:** Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,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 jarzynowa z ziemniakami 350g[G,1,7,9], risotto z sosem koperkowym 250g[G,1,7,9], bukiet jarzyn 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	112,6	4,5	2,9	17,9	1,5	0,1	0,8
Porcja	855,8	34,7	22,5	136,3	12,0	0,5	6,4

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 60g[1,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica staropolska 30g[1,6,7,9], papryka 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	177,5	8,1	5,0	25,7	2,4	0,9	1,1
Porcja	257,4	11,8	7,3	37,3	3,5	1,4	1,7

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 70g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	159,6	7,7	7,7	15,9	1,2	0,3	3,1
Porcja	590,6	28,6	28,5	59,0	4,5	1,4	11,6

### Dieta Mamy – III trymestr

**Śniadanie:** Makaron na mleku 250g[G,1,3,7], chleb pszenny 80g[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	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	126,2	5,1	4,6	16,5	2,4	0,3	2,4
Porcja	669,0	27,3	24,7	87,6	12,9	1,8	13,0

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
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 jarzynowa z ziemniakami 350g[G,1,7,9], risotto z sosem koperkowym 250g[G,1,7,9], bukiet jarzyn 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	112,6	4,5	2,9	17,9	1,5	0,1	0,8
Porcja	855,8	34,7	22,5	136,3	12,0	0,5	6,4

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 60g[1,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica staropolska 30g[1,6,7,9], papryka 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	177,5	8,1	5,0	25,7	2,4	0,9	1,1
Porcja	257,4	11,8	7,3	37,3	3,5	1,4	1,7

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 70g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	159,6	7,7	7,7	15,9	1,2	0,3	3,1
Porcja	590,6	28,6	28,5	59,0	4,5	1,4	11,6

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Makaron na mleku 250g[G,1,3,7], chleb pszenny 80g[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	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
--	-------------------------	--------	---------	-------------	-------	-----	----------------

100g	126,2	5,1	4,6	16,5	2,4	0,3	2,4
Porcja	669,0	27,3	24,7	87,6	12,9	1,8	13,0

**II śniadanie:** Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piec,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

**Obiad:** Zupa jarzynowa z ziemniakami 350g[G,1,7,9], risotto z sosem koperkowym 250g[G,1,7,9], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	111,2	4,1	2,9	17,9	1,9	0,1	0,8
Porcja	845,3	31,8	22,3	136,7	14,9	0,7	6,3

**Podwieczorek:** Bułka wrocławska 60g[1,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica staropolska 30g[1,6,7,9], pomidor 50g

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	169,5	7,1	4,9	24,6	1,7	0,7	1,2
Porcja	245,9	10,4	7,2	35,8	2,6	1,1	1,8

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 70g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	164,3	7,7	7,5	17,3	1,2	0,4	3,1
Porcja	624,4	29,5	28,6	66,1	4,6	1,6	11,6

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