

## Jadłospis 16.11.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta jajeczna z zieleniną 60g[G,3,7], ogórek 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7],

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	129,8	6,3	6,4	11,9	2,9	0,3	3,3
Porcja	551,7	26,9	27,6	50,7	12,5	1,5	14,1

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	70,7	1,2	0,9	14,5	6,5	0,03	0,2
Porcja	198,2	3,6	2,7	40,8	18,4	0,1	0,8

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], filet duszony w jarzynach 70g[G,D,9], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], surówka z białej kapusty z olejem 150g, kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	76,9	4,5	1,9	11,3	2,6	0,1	0,3
Porcja	631,2	37,6	15,7	93,3	22,0	0,6	2,7

**Podwieczorek:** Naleśnik z serem 100g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	232,8	12,2	6,8	31,0	5,4	0,1	2,0
Porcja	232,8	12,2	6,8	31,0	5,4	0,1	2,0

**Kolacja:** Ryż na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica drobiowa 30g[1,6,7,9], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	109,3	4,6	3,9	14,3	2,7	0,3	2,4
Porcja	497,6	21,0	18,1	65,2	12,5	1,6	11,0

### Dieta Mamy – II trymestr



							kw.tł
100g	130,7	6,1	5,9	13,7	2,6	0,3	2,9
Porcja	621,0	29,3	28,1	65,3	12,6	1,8	14,2

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	70,7	1,2	0,9	14,5	6,5	0,03	0,2
Porcja	198,2	3,6	2,7	40,8	18,4	0,1	0,8

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], filet duszony w jarzynach 80g[G,D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z białej kapusty z olejem 150g, kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	82,3	4,6	2,3	11,5	2,5	0,1	0,3
Porcja	724,5	40,7	20,9	102,0	22,5	0,6	3,1

**Podwieczorek:** Naleśnik z serem 100g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	232,8	12,2	6,8	31,0	5,4	0,1	2,0
Porcja	232,8	12,2	6,8	31,0	5,4	0,1	2,0

**Kolacja:** Ryż na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica drobiowa 50g[1,6,7,9], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	120,2	5,5	3,6	16,8	2,4	0,4	2,1
Porcja	619,2	28,5	18,9	86,9	12,7	2,4	11,2

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta jajeczna z zieleciną 80g[G,3,7], ogórek 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	135,0	6,2	5,8	14,9	2,6	0,3	2,9

Porcja	654,9	30,3	28,2	72,4	12,7	1,9	14,2
--------	-------	------	------	------	------	-----	------

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	70,7	1,2	0,9	14,5	6,5	0,03	0,2
Porcja	198,2	3,6	2,7	40,8	18,4	0,1	0,8

**Obiad:** Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], filet duszony w jarzynach 80g[G,D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraczki gotowane 150g[G,7], kompot z owoców czerwonych 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	85,6	4,6	2,5	11,8	2,9	0,1	0,4
Porcja	753,3	41,2	22,5	104,4	26,3	0,7	4,2

**Podwieczorek:** Naleśnik z serem 100g[S,1,3,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	232,8	12,2	6,8	31,0	5,4	0,1	2,0
Porcja	232,8	12,2	6,8	31,0	5,4	0,1	2,0

**Kolacja:** Ryż na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica drobiowa 50g[1,6,7,9], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	120,2	5,5	3,6	16,8	2,4	0,4	2,1
Porcja	619,2	28,5	18,9	86,9	12,7	2,4	11,2

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