

## Jadłospis 03.12.2021

### 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], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|---------------|
| 100g   | 113,7                   | 4,7    | 4,8     | 13,1               | 2,5   | 0,2 | 2,6           |
| Porcja | 557,2                   | 23,3   | 24,0    | 64,5               | 12,7  | 1,3 | 12,8          |

**II śniadanie:** Jabłko pieczone z twarogiem 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:** Kapuśniak z ziemniakami 300g[G,1,9], naleśniki z serem 2 szt.[S,1,3,7], surówka z drobno tartej marchewki i jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g   | 104,8                   | 4,4    | 2,6     | 16,8        | 4,4   | 0,1 | 0,6           |
| Porcja | 691,8                   | 29,6   | 17,4    | 111,5       | 29,3  | 1,0 | 4,0           |

**Podwieczorek:** Kefir 200g[7], banan 1 szt.

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g   | 67,6                    | 2,5    | 1,3     | 11,7        | 9,7   | 0,1 | 0,7           |
| Porcja | 216,4                   | 8,0    | 4,4     | 37,6        | 31,2  | 0,2 | 2,5           |

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], pasta z tuńczyka z zieleniną 60g[4,7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|---------------|
| 100g   | 185,5                   | 10,3   | 7,5     | 19,7               | 2,1   | 0,6 | 4,0           |
| Porcja | 482,5                   | 27,0   | 19,6    | 51,4               | 5,5   | 1,8 | 10,4          |

### Dieta Mamy – II trymestr



|        |       |      |      |       |      |     |       |
|--------|-------|------|------|-------|------|-----|-------|
|        |       |      |      |       |      |     | kw.łf |
| 100g   | 126,6 | 4,7  | 4,3  | 17,8  | 6,1  | 0,3 | 2,2   |
| Porcja | 722,0 | 26,9 | 24,6 | 101,6 | 35,3 | 1,8 | 12,9  |

**II śniadanie:** 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            |

**Obiad:** Kapuśniak z ziemniakami 350g[G,1,9], naleśniki z serem 2 szt.[S,1,3,7], surówka z drobno tartej marchewki i jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 105,7                   | 4,7    | 2,4     | 17,1        | 4,1   | 0,1 | 0,6            |
| Porcja | 803,8                   | 36,3   | 18,9    | 129,9       | 31,2  | 1,1 | 4,8            |

**Podwieczorek:** Kefir 200g[7], banan 1 szt.

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 67,6                    | 2,5    | 1,3     | 11,7        | 9,7   | 0,1 | 0,7            |
| Porcja | 216,4                   | 8,0    | 4,4     | 37,6        | 31,2  | 0,2 | 2,5            |

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z tuńczyka z zieleciną 80g[4,7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 207,7                   | 13,2   | 8,0     | 21,6               | 2,5   | 0,9 | 3,9            |
| Porcja | 592,0                   | 37,9   | 22,9    | 61,8               | 7,4   | 2,6 | 11,3           |

**Dieta Mamy – okres laktacji**

**Śniadanie:** Kasza jagłana na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], dżem brzoskwiniowy 40g, 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.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 126,6                   | 4,7    | 4,3     | 17,8        | 6,1   | 0,3 | 2,2            |
| Porcja | 722,0                   | 26,9   | 24,6    | 101,6       | 35,3  | 1,8 | 12,9           |

**II śniadanie:** Jabłko pieczone z twarogiem 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 przecierana z grzankami 350g[G,1,7,9], naleśniki z serem 2 szt.[S,1,3,7], surówka z drobno tartej marchewki i jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 107,7                   | 4,6    | 2,5     | 17,4        | 16,6  | 0,1 | 0,6            |
| Porcja | 818,7                   | 35,4   | 19,3    | 132,5       | 126,8 | 0,9 | 5,0            |

**Podwieczorek:** Kefir 200g[7], banan 1 szt.

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 67,6                    | 2,5    | 1,3     | 11,7        | 9,7   | 0,1 | 0,7            |
| Porcja | 216,4                   | 8,0    | 4,4     | 37,6        | 31,2  | 0,2 | 2,5            |

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z tuńczyka z zieleciną 80g[4,7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

|        | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|----------------|
| 100g   | 212,1                   | 13,1   | 7,7     | 23,3               | 2,5   | 0,9 | 3,8            |
| Porcja | 625,9                   | 38,8   | 22,9    | 68,9               | 7,5   | 2,7 | 11,3           |

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