

## Jadłospis 18.12.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Makaron na mleku 250g[G,1,3,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica sopocka 30g[1,6,7,9], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	110,8	4,6	4,1	14,3	2,7	0,3	2,4
Porcja	504,3	21,3	18,8	65,1	12,6	1,5	11,2

**II śniadanie:** Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	76,4	2,8	1,2	13,8	11,6	0,1	0,7
Porcja	206,4	7,7	3,4	37,5	31,4	0,2	1,9

**Obiad:** Zupa przecierana z grzankami 350g[G,1,7,9], potrawka wołowa 80g[G,D,1,7], ryż 100g[G], sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	100,6	4,6	2,4	15,6	1,2	0,1	0,7
Porcja	674,3	30,9	16,4	105,0	8,3	0,6	5,3

**Podwieczorek:** 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

**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.łł
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], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	121,1	5,4	3,8	16,8	2,4	0,4	2,2
Porcja	624,1	28,1	19,6	86,8	12,8	2,3	11,4

**II śniadanie:** Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	76,4	2,8	1,2	13,8	11,6	0,1	0,7
Porcja	206,4	7,7	3,4	37,5	31,4	0,2	1,9

**Obiad:** Zupa przecierana z grzankami 350g[G,1,7,9], potrawka wołowa 100g[G,D,1,7], ryż 140g[G], sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	112,3	4,9	3,1	16,5	1,1	0,1	0,8
Porcja	820,1	36,3	23,3	120,8	8,4	0,7	6,5

**Podwieczorek:** 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

**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 – III trymestr

**Śniadanie:** Makaron na mleku 250g[G,1,3,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone
--	-------------------------	--------	---------	-------------	--------	-----	----------

							kw.łf
100g	121,1	5,4	3,8	16,8	2,4	0,4	2,2
Porcja	624,1	28,1	19,6	86,8	12,8	2,3	11,4

**II śniadanie:** Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	76,4	2,8	1,2	13,8	11,6	0,1	0,7
Porcja	206,4	7,7	3,4	37,5	31,4	0,2	1,9

**Obiad:** Zupa przecierana z grzankami 350g[G,1,7,9], potrawka wołowa 100g[G,D,1,7], ryż 140g[G], sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	112,3	4,9	3,1	16,5	1,1	0,1	0,8
Porcja	820,1	36,3	23,3	120,8	8,4	0,7	6,5

**Podwieczorek:** 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

**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.łf
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], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	121,1	5,4	3,8	16,8	2,4	0,4	2,2
Porcja	624,1	28,1	19,6	86,8	12,8	2,3	11,4

**II śniadanie:** Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	76,4	2,8	1,2	13,8	11,6	0,1	0,7
Porcja	206,4	7,7	3,4	37,5	31,4	0,2	1,9

**Obiad:** Zupa przecierana z grzankami 350g[G,1,7,9], potrawka wołowa 100g[G,D,1,7], ryż 140g[G], sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	112,3	4,9	3,1	16,5	1,1	0,1	0,8
Porcja	820,1	36,3	23,3	120,8	8,4	0,7	6,5

**Podwieczorek:** 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

**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.łł
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, Piecz – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie.

Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie