

## Jadłospis 24.12.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser ziarnisty 1 szt.[7], , pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	149,1	8,0	6,1	15,9	2,4	0,7	3,8
Porcja	484,6	26,1	20,1	51,7	7,8	2,4	12,4

**II śniadanie:** Galaretka owocowa na biszkoptach 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	218,1	10,0	5,7	33,0	15,9	0,4	2,7

**Obiad:** Zupa ziemniaczane 350g[G,1,7,9], bułka wrocławska 100g[1,9], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	114,1	3,1	1,4	22,8	1,4	0,2	0,5
Porcja	524,8	14,5	6,7	105,1	6,8	1,2	2,3

**Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	142,0	6,5	6,5	14,0	5,8	1,2	0,0
Porcja	213,0	9,8	9,8	21,0	8,7	1,8	0,0

**Kolacja:** Barszcz biały z ziemniakami 300g[G,1,7,9], pierogi ruskie 5 szt.[G,1,3,7], dorsz smażony 60g[S,1,3,4], bułka wrocławska 80g[1,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.tł
100g	161,6	6,8	3,4	26,4	1,4	0,3	0,7
Porcja	969,8	40,8	20,9	158,4	8,5	1,8	4,7

### Dieta Mamy – II trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], ser ziarnisty 1 szt.[7], dżem truskawkowy 40g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	147,1	7,0	5,2	18,8	7,8	0,6	3,1
Porcja	581,2	27,8	20,6	74,3	31,0	2,6	12,5

**II śniadanie:** Galaretka owocowa na biszkoptach 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	218,1	10,0	5,7	33,0	15,9	0,4	2,7

**Obiad:** Zupa ziemniaczana 350g[G,1,7,9], bułka wrocławska 100g[1,9], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	114,1	3,1	1,4	22,8	1,4	0,2	0,5
Porcja	524,8	14,5	6,7	105,1	6,8	1,2	2,3

**Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	142,0	6,5	6,5	14,0	5,8	1,2	0,0
Porcja	213,0	9,8	9,8	21,0	8,7	1,8	0,0

**Kolacja:** Barszcz biały z ziemniakami 350g[G,1,7,9], pierogi ruskie 5 szt.[G,1,3,7], dorsz smażony 60g[S,1,3,4], gołąbek z kapusty włoskiej z ryżem i pieczarkami 1 szt.[G,1,7], bułka wrocławska 80g[1,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	167,6	7,0	2,9	29,2	2,0	0,2	0,6
Porcja	1257,5	52,5	22,2	219,3	15,1	1,9	4,9

### **Dieta Mamy – III trymestr**

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], ser ziarnisty 1 szt.[7], dżem truskawkowy 40g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
--	-------------------------	--------	---------	--------------------	-------	-----	---------------

100g	147,1	7,0	5,2	18,8	7,8	0,6	3,1
Porcja	581,2	27,8	20,6	74,3	31,0	2,6	12,5

**II śniadanie:** Galaretko owocowa na biszkoptach 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	218,1	10,0	5,7	33,0	15,9	0,4	2,7

**Obiad:** Zupa ziemniaczane 350g[G,1,7,9], bułka wrocławska 100g[1,9], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	114,1	3,1	1,4	22,8	1,4	0,2	0,5
Porcja	524,8	14,5	6,7	105,1	6,8	1,2	2,3

**Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	142,0	6,5	6,5	14,0	5,8	1,2	0,0
Porcja	213,0	9,8	9,8	21,0	8,7	1,8	0,0

**Kolacja:** Barszcz biały z ziemniakami 350g[G,1,7,9], pierogi ruskie 5 szt.[G,1,3,7], dorsz smażony 60g[S,1,3,4], gołąbek z kapusty włoskiej z ryżem i pieczarkami 1 szt.[G,1,7], bułka wrocławska 80g[1,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	167,6	7,0	2,9	29,2	2,0	0,2	0,6
Porcja	1257,5	52,5	22,2	219,3	15,1	1,9	4,9

### Dieta Mamy – okres laktacji

**Śniadanie:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser ziarnisty 1 szt.[7], dżem truskawkowy 40g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	151,8	7,1	5,1	20,1	7,6	0,6	3,1
Porcja	615,1	28,7	20,7	81,4	31,1	2,8	12,5

**II śniadanie:** Galaretkowa owocowa na biszkoptach 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	118,4	5,0	2,8	18,2	8,5	0,2	1,3
Porcja	218,1	10,0	5,7	33,0	15,9	0,4	2,7

**Obiad:** Zupa ziemniaczana 350g[G,1,7,9], bułka wrocławska 100g[1,9], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	114,1	3,1	1,4	22,8	1,4	0,2	0,5
Porcja	524,8	14,5	6,7	105,1	6,8	1,2	2,3

**Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	142,0	6,5	6,5	14,0	5,8	1,2	0,0
Porcja	213,0	9,8	9,8	21,0	8,7	1,8	0,0

**Kolacja:** Barszcz biały z ziemniakami 350g[G,1,7,9], pierogi ruskie 5 szt.[G,1,3,7], dorsz duszony po grecku 100g[D,1,4,9], bułka wrocławska 80g[1,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.tł
100g	167,1	7,3	3,8	26,7	2,4	0,3	0,7
Porcja	1153,2	51,0	26,5	184,9	16,6	2,3	5,1

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