

## Jadłospis 26.12.2021

### Dieta Mamy – I trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną 60g[7], papryka czerwona 80g, kawa z mlekiem 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	111,9	6,2	4,6	11,7	3,7	0,2	2,8
Porcja	531,7	29,8	22,0	56,0	17,6	1,2	13,4

**II śniadanie:** Jogurt naturalny 1 szt.[7], pomarańcza 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	67,6	2,8	1,1	12,1	9,7	0,1	0,6
Porcja	202,8	8,6	3,5	36,4	29,3	0,3	1,8

**Obiad:** Rosół z makaronem 300g[G,1,3,7,9], kurczak pieczony 80g[Piecz.], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], surówka z marchewki i jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	99,5	4,7	3,5	13,0	2,8	0,1	0,7
Porcja	687,2	32,7	24,8	89,8	19,4	0,8	4,9

**Podwieczorek:** Sok warzywno- owocowy 1 szt.[9], biszkopty 30g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	57,0	1,1	0,7	11,7	7,9	0,2	0,2
Porcja	205,2	4,3	2,6	42,3	28,5	0,1	0,8

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], polędwica staropolska 30g[1,6,7,9], mozzarella 40g[7], sałata 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łł
100g	175,8	8,8	7,4	19,3	1,1	0,7	4,5
Porcja	510,0	25,6	21,7	56,0	3,4	2,3	13,1

### Dieta Mamy – II trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną 80g[7], papryka czerwona 80g, kawa z mlekiem 250ml[G,1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	119,5	6,8	4,4	13,6	3,4	0,2	2,6
Porcja	627,4	36,0	23,5	71,4	18,3	1,5	14,0

**II śniadanie:** Jogurt naturalny 1 szt.[7], pomarańcza 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	67,6	2,8	1,1	12,1	9,7	0,1	0,6
Porcja	202,8	8,6	3,5	36,4	29,3	0,3	1,8

**Obiad:** Rosół z makaronem 350g[G,1,3,7,9], kurczak pieczony 100g[Piecz.], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z marchewki i jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	100,7	4,8	3,3	13,6	2,4	0,1	0,6
Porcja	816,1	39,1	27,4	110,3	19,8	0,9	5,6

**Podwieczorek:** Sok warzywno- owocowy 1 szt.[9], biszkopty 30g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.ł
100g	57,0	1,1	0,7	11,7	7,9	0,2	0,2
Porcja	205,2	4,3	2,6	42,3	28,5	0,1	0,8

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], polędwica staropolska 50g[1,6,7,9], mozzarella 40g[7], sałata 15g[7], pomidor 80g, sonecznik nasiona 10g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.ł
100g	185,4	10,0	8,6	18,1	1,1	0,8	4,3
Porcja	593,4	32,0	27,6	58,2	3,7	2,6	13,9

### Dieta Mamy – III trymestr

**Śniadanie:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], twaróg z zieleniną 80g[7], papryka czerwona 80g, kawa z mlekiem 250ml[G,1,7]

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

							kw.łf
100g	119,5	6,8	4,4	13,6	3,4	0,2	2,6
Porcja	627,4	36,0	23,5	71,4	18,3	1,5	14,0

**II śniadanie:** Jogurt naturalny 1 szt.[7], pomarańcza 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	67,6	2,8	1,1	12,1	9,7	0,1	0,6
Porcja	202,8	8,6	3,5	36,4	29,3	0,3	1,8

**Obiad:** Rosół z makaronem 350g[G,1,3,7,9], kurczak pieczony 100g[Piecz.], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z marchewki i jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	100,7	4,8	3,3	13,6	2,4	0,1	0,6
Porcja	816,1	39,1	27,4	110,3	19,8	0,9	5,6

**Podwieczorek:** Sok warzywno- owocowy 1 szt.[9], biszkopty 30g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	57,0	1,1	0,7	11,7	7,9	0,2	0,2
Porcja	205,2	4,3	2,6	42,3	28,5	0,1	0,8

**Kolacja:** Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], polędwica staropolska 50g[1,6,7,9], mozzarella 40g[7], sałata 15g[7], pomidor 80g, sonecznik nasiona 10g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukier	Sól	Nasycone kw.łf
100g	185,4	10,0	8,6	18,1	1,1	0,8	4,3
Porcja	593,4	32,0	27,6	58,2	3,7	2,6	13,9

### Dieta Mamy – okres laktacji

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

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łf
100g	120,9	6,8	4,3	14,1	2,9	0,3	2,6
Porcja	646,9	36,5	23,2	75,5	15,9	1,7	14,0

**II śniadanie:** Jogurt naturalny 1 szt.[7], pomarańcza 1 szt.

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	67,6	2,8	1,1	12,1	9,7	0,1	0,6
Porcja	202,8	8,6	3,5	36,4	29,3	0,3	1,8

**Obiad:** Rosół z makaronem 350g[G,1,3,7,9], kurczak pieczony 100g[Piecz.], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], surówka z marchewki i jabłka 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	100,7	4,8	3,3	13,6	2,4	0,1	0,6
Porcja	816,1	39,1	27,4	110,3	19,8	0,9	5,6

**Podwieczorek:** Sok warzywno- owocowy 1 szt.[9], biszkopty 30g[1,7]

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	57,0	1,1	0,7	11,7	7,9	0,2	0,2
Porcja	205,2	4,3	2,6	42,3	28,5	0,1	0,8

**Kolacja:** Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica staropolska 50g[1,6,7,9], mozzarella 40g[7], sałata 15g[7], pomidor 80g, sonecznik nasiona 10g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

	Wartość odżywcza (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Cukry	Sól	Nasycone kw.łł
100g	190,1	9,9	8,3	19,7	1,1	0,8	4,2
Porcja	627,3	32,9	27,7	65,3	3,8	2,7	13,9

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