

Jadłospis na dzień 17.01.2020 r. Poniedziałek **Dieta dla Mamy I Trymestr**

Posiłek	Śniadanie: Zupa mleczna- płatki owsiane 300 g (1,7) Chleb żytni razowy 60 g (2 x Kromka) (1)* Masło extra - 10g (7) papryka czerwona- 70 g (pół szt.) Szynka wiejska - 30g 2 plasterki (1,6,9,10) herbata napar bez cukru 250 g		Banan- 1 szt.		Obiad: Zupa ogórkowa (1,3,6,7,9,10,11,12) Makaron z tuńczy- kiem- 250 g (1) kompot-250 g (12)		Kisiel z owoców mrożonych- 400 g		Kolacja: Chleb żytni razowy- 3 kromki 90 g(1) masło extra 10 g (7) Szynka wiejska - 50g 3 plasterki (1,6,9,10) pomidor-0,5 szt. herbata napar z cukrem 250 g	
Zalecana ilość wody	1,5 l/dzień									
Wartości odżywcze wyrażone w g w porcji i w 100 g	Kcal: 549,1 B: 23,9 g T: 18,9 g W: 66,5 g NKT:9,2 C:14,7 S:2,6	100 g 118,7 5,2 4,1 12,2 2,0 3,3 0,6	Kcal 116,4 B:1,2 T:0,4 W:26,2 NKT:0,1 C:23,0 S:0,0	100 g 97 1,0 0,3 21,8 0,08 19,2 0,0	Kcal: 651,9 B:35,0 T:16,9 W:77,4 NKT:2,7 C:12,1 S:4,3	100 g 68,6 3,7 1,8 8,2 0,3 1,3 0,4	Kcal 212,0 B:1,1 T:0,3 W:49,2 NKT:0,1 C:16,8 S:0,0	100 g 53,0 0,2 0,07 12,3 0,02 4,2 0,0	Kcal: 497,3 B:20,2 T: 20,8 W: 53,5 NKT:9,1 C:15,7 S: 1,5	100g 95,3 3,8 4,0 10,2 1,7 3,0 0,3
Suma:	Kcal: 1990,7 Białko: 81,4 Tłuszcz: 57,3 Węglowodany przyswajalne: 272,8 g/Cukry:85,0 Tłuszcz nasycony: 23,7 g, Sól:8,4									

Jadłospis na dzień 17.01.2020 r. **Dieta dla Mamy II Trymestr**

Posiłek	Śniadanie: Zupa mleczna- płatki owsiane 300 g(1,7) Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Krom- ka) (1)* Masło extra – 15g (7) papryka czerwona 70 g (pół sztuki) Szynka wiejska - 50g 3 plasterki (1,6,9,10) herbata napar bez cukru 250 g		Banan- 1 szt.		Obiad: Zupa ogórkowa-450 g (1,3,6,7,9,10,11,12) Makaron z tuńczy- kiem- 300 g (1) kompot-250 g (12)		Kisiel z owoców mrożonych- 400 g		Kolacja: Chleb żytni razowy- 3 kromki 90 g(1) masło extra 15 g (7) jaja kurcze- 2 szt. (3) pomidor-0,5 szt. herbata napar z cukrem 250 g	
Zalecana ilość wody	1,5 l/dzień									
Wartości odżywcze wyrażone w g w porcji i w 100 g	Kcal: 679,8 B:29,8 T:24,4 W:79,5 NKT:12,9 C:15,4 S:2,3	100 g 129,2 5,7 4,6 15,1 2,4 2,9 0,4	Kcal 116,4 B:1,2 T:0,4 W:26,2 NKT:0,1 C:23,0 S:0,0	100 g 97 1,0 0,3 21,8 0,08 19,2 0,0	Kcal: 714,9 B:39,5 T:17,9 W:95,5 NKT: 2,9 C:12,3 S:4,3	100 g 71,5 3,9 1,8 9,6 0,3 1,2 0,4	Kcal 212,0 B:1,1 T:0,3 W:49,2 NKT:0,1 C:16,8 S:0,0	100 g 53,0 0,2 0,07 12,3 0,02 4,2 0,0	Kcal: 534,7 B:20,3 T: 24,9 W: 53,5 NKT:11,9 C:15,7 S: 1,5	100g 101,5 3,8 4,7 10,1 2,2 3,0 0,3
Suma:	Kcal: 2377,8 Białko: 100,4 g, Tłuszcz 72,0 Węglowodany przyswajalne: 316,3 g/Cukry 94,2 Tłuszcz nasycony: 29,8 g, Sól: 9,4 g NKT- Nasycone kwasy tłuszczowe, S: sól C: Cukry (sacharoza, laktoza, glukoza, fruktoza)									
*Alergeny: 1 gluten- zboża, 2 skorupiaki,3 jaja, 4 ryby, 5 orzeszki ziemne, 6 soja, 7 mleko i produkty pochodne, 8 orzechy, 9										

seler, 10 gorczyca, 11 nasiona sezamu, 12 dwutlenek siarki i siarczany 13. łubin, 14 mięczaki

Jadłospis na dzień 18.01.2020 r. Wtorek Dieta dla mamy I trymestr

Posiłek	Śniadanie Chleb żytni razowy 60 g (2 Kromki (1) Masło extra (7) 10 g ser żółty – 50 g 3 plastry (7) pomidor-0,5 szt. ZUPA MLECZNA- jaglana 300 g (1,7) herbata bez cukru 250 g		II śniadanie: Zielone smoothie 370 g		Zupa ziemniaczana z makaronem 450 g (1,3,6,7,10,11,12) Schab w sosie wła- snym- 170 g (1,7) ziemniaki- 200 g surówka z buraków- 150 g kompot 250 g		II śniadanie jabłko pieczone- 1 szt. migdały w płat- kach- 10 g (5)		Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka) (1) polędwica sopoc- ka- 50 g 3 plastry (1,6,9,10) masło extra- 10 g (7) papryka czerwona- 70 g herbata napar z cukrem 250 g	
Wartości odżywcze wyrażone w g w porcji i w 100 g	Kcal: 583,6 B:24,6 T:22,6 W:67,1 NKT:13,1 C:15,1 S:1,5	100 g 126,9 5,4 4,9 14,6 2,8 3,3 0,3	Kcal: 172,6 B:2,6 T:1,6 W:34,5 NKT:0,3 C:30,8 S:0,0	100g 46,4 0,7 0,4 92, 0,08 8,3 0,0	Kcal 686,7 B:40,1 T:18,0 W:84,6 NKT:3,9 C:23,1 S:2,1	100g 56,2 3,3 1,5 6,9 0,3 1,9 0,2	Kcal: 134,0 B:2,7 T:5,9 W:16,1 NKT:0,5 C:15,0 S:0,0	100 g 83,7 1,7 3,7 10,0 0,3 9,4 0,0	Kcal: 451,4 B:17,4 T:16,3 W:54,8 NKT:9,4 C:17,3 S:1,9	100 g 95,0 3,7 3,4 11,5 2,0 3,6 0,4
Suma	Kcal: 2026,2 Białko: 85,9 Tłuszcz: 63,5 g Węglowodany przyswajalne: 260,4 g/Cukry:101,4 g Tłuszcz nasycony:27 g, Sól:6,5 g,									

Jadłospis na dzień 18.01.2020 Dieta dla mamy II trymestr

Posiłek	Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromki (1) Masło extra 15 g Ser, edamski- 50 g (7)- 3 plastry pomidor- 0,5 szt. ZUPA MLECZNA- kasza jaglana 300 g (1,7) herbata bez cukru 250 g		II śniadanie: Zielone smoothie 370 g		Zupa ziemniaczana z makaronem 450 g (1,3,6,7,10,11,12) Schab w sosie wła- snym-220 g (1,7) ziemniaki- 285 g surówka z buraków- 150 g kompot 250 g		II śniadanie jabłko pieczone- 1 szt. migdały w płat- kach- 10 g (5)		Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka) (1) polędwica sopoc- ka- 50 g 3 plastry (1,6,9,10) masło extra- 20 g (7) papryka czerwona- 70 g herbata napar z cukrem 250 g	
Wartości odżywcze wyrażone w g w porcji i w 100 g	Kcal: 752,1 B:31,2 T:31,0 W:82,3 NKT:18,5 C:13,6 S:3,1	100 g 145,5 6,0 6,0 16,1 3,6 3,1 0,6	Kcal: 172,6 B:2,6 T:1,6 W:34,5 NKT:0,3 C:30,8 S:0,0	100g 46,4 0,7 0,4 92, 0,08 8,3 0,0	Kcal 818,7 B:53,2 T:20,2 W:84,6 NKT:4,8 C:23,9 S:2,1	100g 61,3 3,9 1,5 6,2 0,3 1,8 0,1	Kcal: 134,0 B:2,7 T:5,9 W:16,1 NKT:0,5 C:15,0 S:0,0	100 g 83,7 1,7 3,7 10,0 0,3 9,4 0,0	Kcal: 488,8 B:17,4 T:20,4 W:54,8 NKT: 12,1 C:17,3 S:1,9	100 g 101,6 3,6 4,2 11,4 2,5 3,6 0,4
Suma:	Kcal: 2364,6 Białko: 106,1 g Tłuszcz: 79,1 g Węglowodany: 287,6 g Cukry:102,7 g Tłuszcz nasycony:36,3 g, Sól: 7,1 g *Alergeny: 1 gluten- zboża, 2 skorupiaki, 3 jaja, 4 ryby, 5 orzeszki ziemne, 6 soja, 7 mleko i produkty pochodne, 8 orzechy, 9 seler, 10 gorczyca, 11 nasiona sezamu, 12 dwutlenek siarki i siarczany 13. łubin, 14 mięczaki									

19.01.2020 Środa **Dieta Dla Mamy I Trymestr**

Posiłek	Śniadanie:		Koktajl bana-		Obiad:		Kiwi- 150 g		Kolacja:	
Zalecana ilość wody	Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka) (1)		nowy- 320g g(7)		Zupa pomidorowa z ryżem 450 g (1,3,6,7,9,10,11,12)		wafle ryżowe musli- 160 g		Chleb żytni razowy – 90 g – 3 kromki (1)	
1,5 l/dzień	Masło extra- 10 g (7) pomidor- 60 g szynka wiejska- 30 g – 2 plastry (1,6,9,10)				Kotlet z piersi kurczaka-150 g ziemniaki-200 g sałata- 185 g kompot (12) 250 ml				Masło ekstra - 10 g (7) twarożek z warzywami- 100 g (7) herbata napar z cukrem 250 g	
	ZUPA MLECZNA-PŁATKI OWSIANE 300 g (1,7)									
	herbata napar bez cukru 250 g									
Wartości odżywcze wyrażone w g w porcji i w 100 g	Kcal: 537,8 B:23,3 T:18,6 W:64,1 NKT:9,7 C:14,7 S:1,6	100 g 118,7 5,2 4,1 14,2 2,1 3,3 0,3	Kcal 218,4 B:8,0 T:4,4 W:2 NKT:0,1 C:23,0 S:0,0	100 g 97 1,0 0,3 21,8 0,08 19,2 0,0	Kal 793,4 B: 42,4 T: 19,2 W:106,3 NKT:2,7 C:18,6 S:0,5	100 g 64,2 3,4 1,6 8,6 0,2 1,5 0,04	Kcal 129,6 B:2,2 T:1,3 W:25,7 NKT:0,3 C:13,5 S:0,0	100 g 81,0 1,4 0,8 16,0 0,2 8,4 0,0	Kcal 418,5 B: 16,7 T: 12,7 W: 55,3 NKT: 7,4 C:17,2 S:2,2	100 g 90,6 3,6 2,71 12,0 1,6 3,7 0,5

Suma: Kcal: 2097,7 Białko:93,2 Tłuszcz: 56,1 g Węglowodany: 288,3 / Cukry:97,6 g Tłuszcz nasycony:22.6 Sól:5,4 g

19.01.2020 Dieta Dla Mamy II Trymestr

Posiłek	Śniadanie:		Koktajl bana-		Obiad:		Kiwi- 150 g		Kolacja:	
Zalecana ilość wody	Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka) (1)		nowy- 320g g(7)		Zupa pomidorowa z ryżem 450 g (1,3,6,7,9,10,11,12)		wafle ryżowe musli- 160 g		Chleb żytni razowy – 90 g – 3 kromki (1)	
1,5 l/dzień	Masło extra- 15 g (7) pomidor 60 g szynka wiejska- 50 g 3 plastry (1,6,9,10)				Kotlet z piersi kurczaka-150 g ziemniaki-200 g sałata- 185 g kompot (12) 250 ml				Masło ekstra - 15 g (7) kanapki z warzywnym twarożkiem (7) 130 g herbata napar z cukrem 250 g	
	ZUPA MLECZNA-PŁATKI OWSIANE 300 g (1,7)									
	herbata napar bez cukru 250 g									
Wartości odżywcze wyrażone w g w porcji i w 100 g	Kcal: 668,3 B:30,0 T:23,9 W:77,2 NKT:12,9 C:15,4 S:2,3	100 g 131,7 5,8 4,8 15,3 2,6 3,0 0,5	Kcal 218,4 B:8,0 T:4,4 W:2 NKT:0,1 C:23,0 S:0,0	100 g 97 1,0 0,3 21,8 0,08 19,2 0,0	Kal 842,4 B: 53,1 T: 19,8 W:106,3 NKT: 2,9 C:18,6 S:0,5	100 g 68,2 4,3 1,6 8,6 0,2 1,5 0,04	Kcal 129,6 B:2,2 T:1,3 W:25,7 NKT:0,3 C:13,5 S:0,0	100 g 81,0 1,4 0,8 16,0 0,2 8,4 0,0	Kcal: 519,7 B:20,5 T: 21,9 W:56,1 NKT:13,5 C:17,9 S:2,2	100 g 105,6 4,2 4,4 11,5 2,7 3,7 0,5

Suma Kcal: 2378,4 Białko: 113,8 g Tłuszcz: 71,3 g Węglowodany: 302,1 / Cukry: 98,7 g Tłuszcz nasycony:28,5 Sól:6,0 g

20.01.2020 r. Czwartek Dieta dla mamy I trymestr

Posiłek	Śniadanie	Jabłko- 1 szt.	Obiad	II śniadanie	Kolacja
Zalecana	ZUPA MLECZNA-kasza manna (1,7)	nasiona słonecznika- 20-	Zupa brokułowa (1,3,6,7,9,10,11,12)	wafle ryżowe (3 szt.)	Chleb żytni razowy- 3 kromki- 90

ilość wody 1,5 l/dzień	300 g Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka) (1) Masło ekstra – 10 g (7) pomidor- 60 g szynka wiejska- 30 g 2 plasterki herbata bez cukru 250 g	g	Pieczone udko- 100 g ziemniaki- 200 g surówka z tartej mar- chewki- 130 g kompot- 250 g (12)	z dżemem – 30 g 3 łyżeczki	g(1) masło extra 10 g (7) połudwica sopocka- 50 g 3 plasterki (1,6,9,10) sałata- 3 liście herbata napar z cukrem 250 g					
Wartości odżywcze wyrażone w g w por- cji i w 100 g	Kcal 526,6 B:22,6 T:16,1 W:69,7 NKT:9,2 C:15,1 S:2,5	100 g 114,2 4,9 3,5 16,6 2,0 3,3 0,5	Kcal: 190,4 B:10,4 T:9,3 W:18,9 NKT:1 C:14,9 S:0,0	100 g 112 6,1 5,5 11,1 0,6 8,8 0,0	Kcal 773,7 B:34,7 T:34,6 W:74,2 NKT:5,7 C:23,1 S:0,6	100 g 68,5 3,1 3,1 6,5 0,5 2,1 0,05	Kcal: 188,1 B:2,6 T:1,5 W:40,9 NKT:0,2 C:15,3 S:0,0	100 g 250,8 3,5 2,0 54,5 0,3 20,4 0,0	Kcal 394,0 B: 16,7 T: 11,8 W: 51,8 NKT:6,6 C:14,3 S:1,9	100 g 94,9 4,0 2,8 12,5 1,6 3,5 0,4
Suma	Kcal: 2072,8 Białko:82,1 Węglowodany: 255,5 /Cukry: 82,6 g Tłuszcz:73,3 g Tłuszcz nasycony: 21,4 Sól: 5,0 g									

20.01.2020 r. Dieta dla mamy II trymestr

Posiłek Zalecana ilość wody 1,5 l/dzień	Śniadanie ZUPA MLECZNA- kasza manna (1,7) 300 g Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka) Masło ekstra – 15 g pomidor- 60 g szynka wiejska- 3 herbata bez cukru 250 g	Jabłko- 1 szt. nasiona sło- necznika- 20- g	Obiad Zupa brokułowa (1,3,6,7,9,10,11,12) Pieczone udko-150 g ziemniaki- 285 g surówka z tartej mar- chewki- 130 g kompot- 250 g (12)	II śniadanie wafle ryżowe (3 szt.) z dżemem – 30 g 3 łyżeczki	Kolacja Chleb żytni razowy- 3 kromki- 90 g(1) masło extra 20g (7) połudwica sopocka 50g 3 plasterki Sałata- 3 liście herbata napar z cukrem 250 g					
Wartości odżywcze wyrażone w g w por- cji i w 100 g	Kcal: 657,1 B:28,7 T:21,5 W:82,7 NKT:12,3 C:15,5 S:3,1	100 g 127,3 5,5 4,2 16,0 2,4 3,0 0,6	Kcal: 190,4 B:10,4 T:9,3 W:18,9 NKT:1 C:14,9 S:0,0	100 g 112 6,1 5,5 11,1 0,6 8,8 0,0	Kcal 836,2 B:43,6 T:37,6 W:74,2 NKT:6,4 C:23,1 S:0,7	100 g 66,1 3,5 3,0 5,9 0,5 1,8 0,05	Kcal: 188,1 B:2,6 T:1,5 W:40,9 NKT:0,2 C:15,3 S:0,0	100 g 250,8 3,5 2,0 54,5 0,3 20,4 0,0	Kcal: 431,4 B: 16,7 T: 15,9 W:51,8 NKT:12,0 C:14,2 S:1,9	100 110,3 4,0 4,7 12,3 2,8 3,4 0,5
Suma	Kcal: 2303,2 Białko: 97,1 Węglowodany: 268,5 g Cukry: 83,0 g Tłuszcz:85,8 Tłuszcz nasycony:27,9 Sól: 5,7 *Alergeny: 1 gluten- zboża, 2 skorupiaki,3 jaja, 4 ryby, 5 orzeszki ziemne, 6 soja, 7 mleko i produkty po- chodne, 8 orzechy, 9 seler, 10 gorczyca, 11 nasiona sezamu,12 dwutlenek siarki i siarczany 13. łubin, 14 mię- czaki									

21.01.2020 r. Piątek Dieta Dla Mamy I trymestr

Posiłek Zalecana ilość wo-	Śniadanie: Zupa mleczna płatki owsiane- 300 g (1,7) Herbata napar bez	II śniadanie serek wiejski- 200 g (7)	Obiad Barszcz czerwony- 450 g (1,3,6,7,9,10,11,1	Gruszka- 1 szt. migdały w płat- kach- 10 g	Kolacja Chleb żytni razowy 3 kromki 90 g(1) sałata- 3 liście
----------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------	--------------------------------------------------------	--------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------

dy 1,5 l/dzień	cukru 250 g Chleb żytni 60 g 2 kromki (1) dżem- 45g masło extra- 10 g (7)				2) Pieczony dorsz- 100 g ziemniaki pieczo- ne- 285 g surówka z kapusty kiszzonej-250 g kompot-250 g				pasta jajeczna- 170 g(3) masło extra 10 g (7) herbata z cukrem-250 g	
Wartości odżywcze wyrażone w g w porcji i w 100 g	Kcal 557,8 B: 23.6 g T: 23,6 g W: 67,0 g NKT:12,9 C:14,4 S:2,0	100 g 121,3 4,8 4,8 14.0 2.6 3.0 0,4	Kcal 196 B:22,2 T:8,6 W:4,0 NKT:3,4 C:5,3 S:0,0	100 g 98,0 11,1 4,3 2,0 1,7 2,6 0,0	Kcal 625.3 B: 28.8 T:20.4 W:73.1 NKT:4.3 C:33 S:1.3	100 g 46.8 2.1 1.5 5.5 0.3 2.5 0.09	Kcal 134,4 B:2,9 T:5,6 W:16,9 NKT:0,5 C:13,3 S:0,0	100 g 96,0 2,1 4,0 12,1 0,3 9,5 0,0	Kcal 519.9 B:17.7 T: 23.4 W:55.2 NKT:9.1 C:17.6 S:1,4	100 g 97,3 3,3 4,4 10.3 1,7 3,3 0,2
Suma:	Kcal: 2033,4 Białko: 88.9 Węglowodany: 228,9 g /Cukry: 99,7 g Tłuszcz:75.3 Tłuszcz nasyco- ny: 26,5 g, Sól 4,8 g									
21.01..2020 r. Dieta Dla Mamy II trymestr										
Posiłek Zalecana ilość wo- dy 1,5 l/dzień	Śniadanie: Zupa mleczna płatki owsiane- 300 g (1,7) Herbata napar bez cukru 250 g Chleb żytni 90 g 3 kromki (1) dżem- 60 g masło extra- 15 g(7)		II śniadanie serek wiejski- 200 g (7) kiwi- 1 szt.		Obiad Barszcz czerwony- 450 g (1,3,6,7,9,10,11,1 2) Pieczony dorsz- 150 g ziemniaki pieczo- ne- 285 g surówka z kapusty kiszzonej-250 g kompot-250 g		Gruszka- 1 szt. migdały w płat- kach- 10 g		Kolacja Chleb żytni razowy 3 kromki 90 g(1) sałata- 3 liście pasta jajeczna- 170 g(3) masło extra 20 g (7) herbata z cukrem-250 g	
Wartości odżywcze wyrażone w g w porcji i w 100 g	Kcal: 686,2 B: 19.2 T: 21.9 W: 98,0 NKT:12.0 C:36,4 S:2,4	100 g 147.2 4.1 4.7 21.0 2.5 7.8 0.5	Kcal 241 B:22,9 T:9,0 W:12,9 NKT:3,5 C:12,1 S:0	100 g 87.6 8.3 3.3 4.7 1.3 4.4 0.	Kcal 727,3 B: 38,8 T: 20,7 W:87,4 NKT:4.3 C:24 S:1,4	100 g 52.5 2.8 1.5 6.3 0.3 1.7 0.1	Kcal 134,4 B:2,9 T:5,6 W:16,9 NKT:0,5 C:13,3 S:0,0	100 g 96,0 2,1 4,0 12,1 0,3 9,5 0,0	Kcal 557,3 B:17,7 T:23,4 W:55.2 NKT:9,1 C:17.6 S:1,4	100 g 103.4 3.3 4,4 10,2 1,7 3,3 0,2
Suma:	Kcal: 2346,2 Białko 101,5 Węglowodany: 28g/Cukry:113,2g Tłuszcz: 84,7 g Tłuszcz nasycony: 29,5 g, Sól: 5,2									

22.01.2020 Sobota **Dieta Dla Mamy I trymestr**

Posiłek	Śniadanie:	II śniadanie	Krupnik 450g	Banan- 1 szt.	Kolacja
---------	------------	--------------	--------------	---------------	---------

Zalecana ilość wody 1,5 l/dzień	Zupa mleczna- kasza manna 300 g (1,7) Herbata napar bez cukru 250 g chleb żytni razowy (1) 2 kromki 60 g pomidor- 0,5 szt. połudwica sopocka- 30 g (1,6,9,10) masło extra 10 g (7)		jabłko- 1 szt.		(1,3,6,7,9,10,11,12) Pulpet w sosie- (1,7) 150 g ziemniaki-200 g kompot 250 g(12) warzywa ugotowane-100 g				chleb żytni razowy(1) 3 kromki 90 g pomidor 0,5 szt. masło extra 15 g (7) połudwica sopocka- 50 g – 3 plastry (1,6,9,10) herbata napar z cukrem- 250 g	
Wartości odżywcze wyrażone w g w porcji i w 100 g	Kcal: 526,6 B: 22,6 T: 16,1 W: 69,7 NKT:9,2 C:15,1 S:2,5	100 g 114,2 4,9 3,5 15,1 2,0	Kcal: 75,0 B:0,6 T:0,6 W:15,2 NKT:0,1	100 g 50,0 0,4 0,4 10,1 0,06	Kcal 792,2 B:34,6 T:33,3 W:81,0 NKT:13,1	100 g 68,9 3,0 2,9 7,0 1,1	Kcal 116,4 B:1,2 T:0,4 W:26,2 NKT:0,1	100 g 97 1,0 0,3 21,8 0,08	Kcal: 440,4 B:1,0 T:16,0 W:53,2 NKT:6,6 C:14,0 S:4,0	100 g 78,1 3,4 3,5 10,2 1,3 2,7 0,3
Suma:	Kcal: 1950,6 Białko:76,0 Węglowodany: 245,4 g/Cukry:78,3 g Tłuszcz: 66,4 Tłuszcz nasycony: 31,8 g Sól: 6,5 g									
22.01.2021 r. Dieta Dla Mamy II trymestr										
Posiłek Zalecana ilość wody 1,5 l/dzień	Śniadanie zupa mleczna- kasza manna 300 g (1,7) Herbata napar bez cukru 250 g chleb żytni razowy (1) 3 kromki 90 g pomidor- 0,5 szt. połudwica sopocka- 50 g (1,6,9,10) masło extra 15 g (7)		Jabłko- 1 szt. jogurt naturalny- 180 g (7)		Krupnik 450g (1,3,6,7,9,10,11,12) Pulpet w sosie- (1,7) 150 g ziemniaki-285 g kompot 250 g(12) warzywa ugotowane-100 g		Banan Herbatniki- 4 szt.		Kolacja chleb żytni razowy(1) 3 kromki 90 g pomidor- 0,5 szt. masło extra 20 g (7) połudwica sopocka- 50 g 3 plastry (1,6,9,10) herbata napar z cukrem- 250 g	
Wartości odżywcze wyrażone w g w porcji i w 100 g	Kcal: 657,1 B:28,7 T:21,5 W:82,7 NKT:12,3 C:15,6 S:3,1	100 g 127,3 5,5 4,2 16,0 2,4	Kcal 183,0 B:8,3 T:4,2 W:26,4 NKT:2,2	100 g 55,5 2,5 1,3 8,0 0,7	Kcal 859,7 B:36,3 T:33,4 W:95,3 NKT:13,1	100 g 69,6 2,9 2,7 7,7 1,0	Kcal 203,6 B:2,8 T:2,6 W:41,3 NKT:0,4	100 g 145,4 2,0 1,8 29,5 0,3	Kcal: 477,8 B:17,0 T:20,1 W:53,3 NKT:9,3 C:15,7 S:1,9	100 g 101,6 3,6 3,4 11,5 2,0 3,4 0,4
Suma:	Kcal: 2381,2 Białko:93,1 Węglowodany: 299,0 /Cukry:93,8 g Tłuszcz: 81,8 Tłuszcz nasycony:40 Sól:7,5 g									
*Alergeny: 1 gluten- zboża, 2 skorupiaki,3 jaja, 4 ryby, 5 orzeszki ziemne, 6 soja, 7 mleko i produkty pochodne, 8 orzechy, 9 seler, 10 gorczyca, 11 nasiona sezamu,12 dwutlenek siarki i siarczany 13. łubin, 14 mięczaki										
23.01.2020 Niedziela Dieta dla mamy I trymestr										

Posiłek	Chleb żytni razowy 60 g (1) 2 kromki		Banan- 1 szt.		Zupa pomidorowa z makaronem 450 g (1,3,6,7,9,10,11,12)		Ciastka- 30 g		Chleb żytni razowy (1) 3 kromki 90 g	
Zalecana ilość wody	2 plastry 30 g (1,6,9,10)				Pieczone schab- 100 g				ogórek zielony- 40 g	
1,5 l/dzień	masło extra 10 g (7)				surówka z tartej marchewki-130 g				masło extra 10 g (7)	
	ogórek- 50 g				ziemniaki 200 g				polędwica sopo-cka- 50 g- 3 plastry (1,6,9,10)	
	Zupa mleczna- ka-sza jęczmienna 300 g (1,7)				kompot 250 g(12)				herbata napar z cukrem 250 g	
	herbata napar bez cukru 250 g									
Wartości odżywcze	Kcal:	100 g	Kcal	100 g	Kcal	100 g	Kcal	100 g	Kcal	100 g
wyrażone w g w porcji i w 100 g	517,5	115,0	116,4	97	855,3	75,7	119,1	397	399,1	86,7
	B: 21,7	4,8	B:1,2	1,0	B:48,2	4,2	B:1,5	5,0	B:16,7	10,6
	T:16,5	3,7	T:0,4	0,3	T:20,1	1,8	T:7,5	25,0	T:11,8	2,6
	W:66,8	14,8	W:26,2	21,8	W:113,7	10,6	W:11,1	37,0	W:52,4	11,4
	NKT:9,3	2,1	NKT:0,1	0,08	NKT:13,1	1,1	NKT:3,6	12,0	NKT:6,5	1,4
	C:14,4	3,2	C:23,0	19,2	C:25,2	2,2	C:1,1	3,7	C:14,0	3,0
	S:2,5	0,5	S:0,0	0,0	S:0,4	0,03	S:3,6	12,0	S:2,9	0,6
Suma:	Kcal: 2007,4 Białko: 89,4 g Węglowodany: 270,3 g/Cukry 78,5 g Tłuszcz: 56,4 g Tłuszcz nasycony: 21,8 g Sól: 4,9 g									
Średnia tygodniowa wartości odżywczych	Kcal:2025,6 Białko:85,3 Węglowodany: 260,2 Tłuszcz: 64,0 g, Tłuszcz nasycony: 36,8 Sól:5,9 g Błonnik: 36,8 g, Cukry (laktoza, sacharoza, glukoza, fruktoza):89,6 g *Alergeny: 1 gluten- zboża, 2 skorupiaki,3 jaja, 4 ryby, 5 orzeszki ziemne, 6 soja, 7 mleko i produkty pochodne, 8 orzechy, 9 seler, 10 gorczyca, 11 nasiona sezamu,12 dwutlenek siarki i siarczany 13. łubin, 14 mięczaki									
23.01.2020 Dieta dla mamy II trymestr										
Posiłek	Chleb żytni razowy 90 g (1) 3 kromki		Banan- 1 szt.		Zupa pomidorowa z makaronem 450 g (1,3,6,7,9,10,11,12)		Ciastka- 30 g		Chleb żytni razowy (1) 3 kromki 90 g	
Zalecana ilość wody	3 plastry 50 g (1,6,9,10)		Kefir- 200 g (7)		Pieczone schab- 100 g				ogórek kwaszony 1 szt.60 g	
1,5 l/dzień	masło extra 15 g (7)				surówka z tartej marchewki-130 g				masło extra 20 g (7)	
	pomidor-60 g				ziemniaki 200 g				polędwica sopo-cka - 3 plastry 50 g (1,6,9,10)	
	Zupa mleczna- ka-sza jęczmienna 300 g (1,7)				kompot 250 g(12)				herbata napar z cukrem 250 g	
	herbata napar bez cukru 250 g									
Wartości odżywcze	Kcal:	100 g	Kcal	100 g	Kcal	100 g	Kcal	100 g	Kcal	100 g
wyrażone w g w porcji i w 100 g	648,0	128,1	216,4	67,6	884,7	70,0	119,1	397	473,9	95,9
	B: 23,5	4,8	B:8,0	2,5	B:54,7	4,3	B:1,5	5,0	B:16,8	3,6
	T:21,1	4,3	T:4,4	1,4	T:20,5	1,5	T:7,5	25,0	T:20	3,5
	W:79,6	16,4	W:35,6	11,1	W:108,1	9,2	W:11,1	37,0	W:52,5	11,4
	NKT:12,1	2,5	NKT:2,5	0,8	NKT:3,7	0,3	NKT:3,6	12,0	NKT:12,0	2,6
	C:14,8	3,0	C:31,2	10,0	C:18,7	1,6	C:1,1	3,7	C:14,9	3,2
	S:2,8	0,5	S:0,2	0,06	S:1,1	0,09	S:3,6	12,0	S:1,9	0,4
Suma:	Kcal 2343,7 Białko: 103,7 Węglowodany: 292,7 g/Cukry:87,1 g Tłuszcz:76,9 g Tłuszcz nasycony: 34,1 g Sól:5,7 g									
Średnia tygodniowa wartości	Kcal: 2352,3 Białko: 103,7 g Węglowodany: 291,4 Tłuszcz:77,2 g Tłuszcz nasycony: 39,8 g Sól:6,6 g Błonnik: 39,8 Cukry (laktoza, sacharoza, fruktoza, glukoza): 96,0									