

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

Posiłek	Śniadanie: Zupa mleczna- płatki owsiane 300 g(1,7)		Banan- 1 szt. jogurt naturalny 2 %-180 g		Obiad: Zupa ogórkowa- 450 g (1,3,6,7,9,10,11,12) Makaron z tuńczykiem- 300 g (1) kompot-250 g (12)		Kisiel z owoców mrożonych- 400 g		Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka) (1) masło extra-20g (7) jaja kurze gotowane- 2 szt. (3) pomidor- 0,5 szt. herbata napar z cukrem 250 g	
Zalecana ilość wody	Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka) (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									
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 236,4 B:9.8 T:4,4 W:38,6 NKT:2.5 C:31,4 S:0.3	100 g 73,8 3,1 1,4 12.1 0,8 9,8 0.09	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 640,0 B:22,0 T:29.5 W:66.4 NKT:14,7 C:16,2 S:1,9	100 g 114.0 3,9 5,2 11,8 2,6 2,9 0,3
Suma:	Kcal: 2483,3 Białko: 102,2 Tłuszcz 76,6 Węglowodany przyswajalne: 329,2 g/Cukry: 94,7 Tłuszcz nasycony: 33,6 g, Sól: 9,8g									

Jadłospis na dzień 17.01.2020 r. **Dieta dla Mamy Okres laktacyjny**

Posiłek	Śniadanie: Zupa mleczna- płatki owsiane 300 g(1,7)		Banan- 1 szt. jogurt naturalny 2 %-180 g		Obiad: Zupa ogórkowa- 450 g (1,3,6,7,9,10,11,12) Makaron z tuńczykiem- 300 g (1) kompot-250 g (12)		Kisiel z owoców mrożonych- 400 g		Kolacja: Chleb żytni razowy- 4 kromki 120 g(1) masło extra 15 g (7) jaja kurze gotowane- 2 szt. (3) pomidor-0,5 szt. kawa zbożowa z mlekiem 250 g (1,7)	
Zalecana ilość wody	Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka) (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									
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 236,4 B:9.8 T:4,4 W:38,6 NKT:2.5 C:31,4 S:0.3	100 g 73,8 3,1 1,4 12.1 0,8 9,8 0.09	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: 685,6 B: 28,7 T: 29.5 W:70.3 NKT:14,4 C:18,5 S:2.0	100 g 121,3 5,0 5,2 12,3 2.5 3,2 0,3
Suma:	Kcal:2528,7 Białko 108.9 Tłuszcz:76.6 g Węglowodany przyswajalne: 331,4 g/Cukry:97,0 Tłuszcz nasycony: 33,0 Sól:9,9 NKT- Nasycone kwasy tłuszczowe, S: sól: C: Cukry (sacharoza, laktoza, fruktoza, glukoza) *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 wtorek 18.01.2020 Dieta dla mamy **III trymestr**

Posiłek	Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromki (1))	II śniadanie: Zielone smoothie 370 g	Zupa ziemniaczana z makaronem 450 g (1,3,6,7,10,11,12)	II śniadanie jabłko pieczone- 1 szt.	Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka) (1)					
Zalecana ilość wody	Masło extra 15 g Ser, edamski- 50 g (7)- 3 plastry pomidor- 0,5 szt.		Schab w sosie własnym-220 g (1,7)	migdały w płatach- 10 g (5)	masło extra-20g (7)					
1,5 l/dzień	ZUPA MLECZNA- kasza jaglana 300 g (1,7)		ziemniaki- 285 g surówka z buraków-150 g kompot 250 g		szynka wiejska (1,6,9,10) 70 g- 4 plastry papryka czerwona- 70 g herbata napar z cukrem 250 g					
Wartości odżywcze	Kcal: 752,1	100 g 145,5	Kcal: 172,6	100g 46,4	Kcal: 818,7	100g 61,3	Kcal: 134,0	100 g 83,7	Kcal: 581,9	100 g 109,8
wyrażone w g w porcji i w 100 g	B:31,2 T:31,0 W:82,3 NKT:18,5 C:13,6 S:3,1	6,0 6,0 16,1 3,6 3,1 0,6	B:2,6 T:1,6 W:34,5 NKT:0,3 C:30,8 S:0,0	0,7 0,4 92, 0,08 8,3 0,0	B:53,2 T:20,2 W:84,6 NKT:4,8 C:23,9 S:2,1	3,9 1,5 6,2 0,3 1,8 0,1	B:2,7 T:5,9 W:16,1 NKT:0,5 C:15,0 S:0,0	1,7 3,7 10,0 0,3 9,4 0,0	B:23,5 T:21,6 W:67,8 NKT:12,5 C:17,8 S:2,6	4,4 4,1 12,8 2,3 3,3 0,6
Suma	Kcal: 2457,7 Białko:112,2 Tłuszcz:80,3 Węglowodany: 300,6 Cukry 103,2 g, Tłuszcz nasycony: 36,6 sól:7,9									
Jadłospis na dzień 18.01.2020 Dieta dla mamy Okres laktacyjny										
Posiłek	Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromki (1))	II śniadanie: Zielone smoothie 370 g	Zupa ziemniaczana z makaronem 450 g (1,3,6,7,10,11,12)	II śniadanie jabłko pieczone- 1 szt.	Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka) (1)					
Zalecana ilość wody	Masło extra 15 g Ser, edamski- 50 g (7)- 3 plastry pomidor- 0,5 szt.		Schab w sosie własnym-220 g (1,7)	migdały w płatach- 10 g (5)	masło extra-20g (7)					
1,5 l/dzień	ZUPA MLECZNA- kasza jaglana 300 g (1,7)		ziemniaki- 285 g surówka z buraków-150 g kompot 250 g		szynka wiejska (1,6,9,10) 70 g- 4 plastry papryka- 70 g kawa zbożowa z mlekiem – 250 g (1,7)					
Wartości odżywcze	Kcal: 752,1	100 g 145,5	Kcal: 172,6	100g 46,4	Kcal: 818,7	100g 61,3	Kcal: 134,0	100 g 83,7	Kcal: 664,7	100 g 123,1
wyrażone w g w porcji i w 100 g	B:31,2 T:31,0 W:82,3 NKT:18,5 C:13,6 S:3,1	6,0 6,0 16,1 3,6 3,1 0,6	B:2,6 T:1,6 W:34,5 NKT:0,3 C:30,8 S:0,0	0,7 0,4 92, 0,08 8,3 0,0	B:53,2 T:20,2 W:84,6 NKT:4,8 C:23,9 S:2,1	3,9 1,5 6,2 0,3 1,8 0,1	B:2,7 T:5,9 W:16,1 NKT:0,5 C:15,0 S:0,0	1,7 3,7 10,0 0,3 9,4 0,0	B:30,2 T:25,7 W:71,7 NKT:14,9 C:20,1 S:2,7	5,6 4,7 13,3 2,8 3,7 0,5
Suma:	Kcal: 2540,5 Białko: 118,9 g Tłuszcz:84,4 Węglowodany: 304,5 g/Cukry: 105,5 g, Tłuszcz nasycony: 39,0 g Sól:7,9 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 III Trymestr

Posiłek Zalecana ilość wody 1,5 l/dzień	Śniadanie: Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka) (1) Masło extra- 15 g (7) pomidor 60 g szynka wiejska- 50 g 3 plastry (1,6,9,10) ZUPA MLECZNA-PŁATKI OWSIANE 300 g (1,7) herbata napar bez cukru 250 g		Koktajl bananowy- 320g g(7)		Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 450 g (1,3,6,7,9,10,11,12) Kotlet z piersi kurczaka-150 g ziemniaki-200 g sałata- 185 g kompot (12) 250 ml		Kiwi- 150 g wafle ryżowe musli- 160 g		Kolacja: Chleb żytni razowy – 120 g – 4 kromki (1) Masło ekstra – 20g (7) twarożek warzywny -140 g (7) herbata napar z cukrem 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: 587,8 B: 22,3 T: 22,4 W:69,0 NKT:13,6 C:18,7 S:2,6

Suma: Kcal: 2446,5 Białko:115,6 g Tłuszcz: 71.8 g Węglowodany: 315,0 Tłuszcze nasycone: 31,4 g Cukry 99,2 g Sól: 6,4 g

19.01.2020 Dieta Dla Mamy Okres laktacyjny

Posiłek Zalecana ilość wody 1,5 l/dzień	Śniadanie: Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka) (1) Masło extra- 15 g (7) pomidor 60 g szynka wiejska- 50 g 3 plastry (1,6,9,10) ZUPA MLECZNA-PŁATKI OWSIANE 300 g (1,7) herbata napar bez cukru 250 g		Koktajl bananowy- 320g g(7)		Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 450 g (1,3,6,7,9,10,11,12) Kotlet z piersi kurczaka-150 g ziemniaki-200 g sałata- 185 g kompot (12) 250 ml		Kiwi- 150 g wafle ryżowe musli- 160 g		Kolacja: Chleb żytni razowy – 120 g – 4 kromki (1) Masło ekstra -20 g (7) twarożek warzywny- 140 g (7) kawa zbożowa z mlekiem 250 g (1,7)	
	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: 670,6 B: 29 T:26,5 W:72,9 NKT:16,0 C:21,0 S:2,7

Suma	Kcal: 2529,3 Białko: 122,3 Tłuszcz: 75,9 Węglowodany: 318,9 /Cukry:101,5 g Tłuszcz nasycony:33,8 g, Sól: 6,5									
20.01.2020 r. Czwartek Dieta dla mamy III trymestr										
Posiłek	Śniadanie		Jabłko- 1 szt. nasiona		Obiad		II śniadanie		Kolacja	
Zalecana ilość wody	ZUPA MLECZNA- kasza manna (1,7) 300 g		słonecznika- 20- g		Zupa brokułowa (1,3,6,7,9,10,11,12) Pieczone udko-150 g		wafle ryżowe (3 szt.) z dżemem – 30 g 3 łyżeczki		Chleb żytni razowy- 4 kromki- 120 g(1) masło extra 20 g (7) polędwica sopocka- 70 g- 4 plasterki (1,6,9,10) sałata 4 liście herbata napar z cukrem 250 g	
1,5 l/dzień	Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka) Masło ekstra – 15 g pomidor- 60 g szynka wiejska- 3 herbata bez cukru 250 g				ziemiaki- 200 g surówka z tartej marchewki- 130 g kompot- 250 g (12)					
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:15,5 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: 561,9 B: 22,8 T: 21,2 W:64,8 NKT :12,4 C:14,7 S:2,6	100g 118,3 4,8 4,5 13,6 2,6 3,1 0,5
Suma	Kcal: 2433,7 Białko: 103,2 Węglowodany: 281,5 /Cukry:80 g Tłuszcz: 91,1 g Tłuszcz nasycony: 31,0 g, Sól: 6,4 g									
20.01.2020 r. Dieta dla mamy Okres laktacyjny										
Posiłek	Śniadanie		Jabłko- 1 szt. nasiona		Obiad		II śniadanie		Kolacja	
Zalecana ilość wody	ZUPA MLECZNA- kasza manna (1,7) 300 g		słonecznika- 20- g		Zupa brokułowa (1,3,6,7,9,10,11,12) Pieczone udko-150 g		wafle ryżowe (3 szt.) z dżemem – 30 g 3 łyżeczki		Chleb żytni razowy- 4 kromki- 120 g(1) masło extra 20 g (7) polędwica sopocka- 70 g- 4 plasterki (1,6,9,10) sałata 4 liście kawa zbożowa z mlekiem 250 g (1,7)	
1,5 l/dzień	Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka) Masło ekstra – 15 g pomidor- 60 g szynka wiejska- 3 herbata bez cukru 250 g				ziemiaki- 200 g surówka z tartej marchewki- 130 g kompot- 250 g (12)					
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:15,5 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: 644,7 B: 29,5 T: 25,3 W:68,7 NKT:14,8 C:17,0 S:2,7	100 g 133,5 6,1 5,2 14,2 3,1 3,5 0,5
Suma	Kcal: 2516,5 Białko: 109,9 g, Węglowodany: 285,4 Cukry 105,8 g Tłuszcz: 95,2 g Tłuszcz nasycony: 33,4 Sól:6,5 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									

21.012021 r. Piątek Dieta Dla Mamy III trymestr										
Posiłek	Śniadanie:		II śniadanie		Obiad		Gruszka- 1 szt.		Kolacja	
Zalecana ilość wody	Zupa mleczna płatki owsiane- 300 g (1,7)		serek wiejski- 200 g (7)		Barszcz czerwony- 450 g (1,3,6,7,9,10,11,12)		migdały w płatkach- 10 g		Chleb żytni razowy 4 kromki 120 g(1)	
1,5 l/dzień	Herbata napar bez cukru 250 g		kiwi- 1 szt.		Pieczone ziemniaki				sałata- 4 liście	
	Chleb żytni 90 g 3 kromki (1)				Pieczony dorsz- 150 g				pasta jajeczna- 170 g (3)	
	dżem- 60 g				surówka z kapusty kiszzonej-250 g				herbata z cukrem- 250 g	
	masło extra- 15 g(7)				kompot-250 g				masło extra 15 g (7)	
Wartości odżywcze wyrażone w g w porcji i w 100 g	Kcal: 686,2	100 g 147.2	Kcal 241	100 g 87.6	Kcal 727,3	100 g 52.5	Kcal 134,4	100 g 96,0	Kcal 662,8	100 g 110,0
	B: 19.2	4.1	B:22,9	8.3	B: 38,8	2.8	B:2,9	2,1	B:19,5	3,4
	T: 21.9	4.7	T:9,0	3.3	T: 20,7	1.5	T:5,6	4,0	T:32,1	4,9
	W: 98,0	21.0	W:12,9	4.7	W:87,4	6.3	W:16,9	12,1	W:68.1	12,0
	NKT:12.0	2.5	NKT:3,5	1.3	NKT:4.3	0.3	NKT:0,5	0,3	NKT:14,6	2,1
	C:36,4	7.8	C:12,1	4.4	C:24	1.7	C:13,3	9,5	C:18,1	3,2
	S:2,4	0.5	S:0	0.	S:1,4	0.1	S:0,0	0,0	S:1.8	0,3
Suma:	Kcal: 2451,7 Białko:103,3 Węglowodany: 283,3 Cukry: 120,1 Tłuszcz: 89,3g Tłuszcz nasycony: 34,9 g, Sól: 5,6 g									
21.01.2021 r. Dieta Dla Mamy Okres Laktacyjny										
Posiłek	Śniadanie:		II śniadanie		Obiad		Gruszka- 1 szt.		Kolacja	
Zalecana ilość wody	Zupa mleczna płatki owsiane- 300 g (1,7)		serek wiejski- 200 g (7)		Barszcz czerwony- 450 g (1,3,6,7,9,10,11,12)		migdały w płatkach- 10 g		Chleb żytni razowy 4 kromki 120 g(1)	
1,5 l/dzień	Herbata napar bez cukru 250 g		kiwi- 1 szt.		Pieczone ziemniaki				sałata- 4 liście	
	Chleb żytni 90 g 3 kromki (1)				Pieczony dorsz- 150 g				pasta jajeczna- 170 g (3)	
	dżem- 60 g				surówka z kapusty kiszzonej-250 g				kawa zbożowa- 250 g	
	masło extra- 15 g(7)				kompot-250 g				masło extra 15g (7)	
Wartości odżywcze wyrażone w g w porcji i w 100 g	Kcal: 686,2	100 g 147.2	Kcal 241	100 g 87.6	Kcal 727,3	100 g 52.5	Kcal 134,4	100 g 96,0	Kcal 745,6	100 g 128,1
	B: 19.2	4.1	B:22,9	8.3	B: 38,8	2.8	B:2,9	2,1	B:26,2	4,5
	T: 21.9	4.7	T:9,0	3.3	T: 20,7	1.5	T:5,6	4,0	T:36,2	6,2
	W: 98,0	21.0	W:12,9	4.7	W:87,4	6.3	W:16,9	12,1	W:72.0	12,4
	NKT:12.0	2.5	NKT:3,5	1.3	NKT:4.3	0.3	NKT:0,5	0,3	NKT:17.0	2,9
	C:36,4	7.8	C:12,1	4.4	C:24	1.7	C:13,3	9,5	C:20,4	3,5
	S:2,4	0.5	S:0	0.	S:1,4	0.1	S:0,0	0,0	S:1.9	0,3
Suma:	Kcal: 2534,5 Białko:110,0 Węglowodany: 287,2 Cukry: 116 Tłuszcz: 93,4 g Tłuszcz nasycony: .38,8 g, Sól: 5,7 g									

22. 01.2021 Sobota **Dieta Dla Mamy III trymestr**

Posiłek	Śniadanie zupa mleczna- kasza manna 300 g (1,7)		Jabłko- 1 szt. jogurt naturalny- 180 g (7)		Krupnik 450g (1,3,6,7,9,10,11,12)		Banan Herbatniki- 4 szt.		Kolacja chleb żytni razowy(1) 4 kromki 120 g pomidor- 0,5 szt. masło extra 20 g (7) polędwica sopocka- 70 g 4 plastry (1,6,9,10) herbata napar z cukrem- 250 g	
Zalecana ilość wody	Herbata napar bez cukru 250 g				Pulpet w sosie- (1,7) 150 g ziemniaki-285 g kompot 250 g(12)					
1,5 l/dzień	chleb żytni razowy (1) 3 kromki 90 g pomidor- 0.5 szt. polędwica sopocka- 50 g (1,6,9,10) masło extra 15 g (7)				warzywa ugotowane-100 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 3.0 0,6	Kcal 183.0 B:8,3 T:4,2 W:26,4 NKT:2,2 C:22,2 S:0,3	100 g 55,5 2,5 1,3 8,0 0,7 6,7 0,09	Kcal 859,7 B:36.3 T:33,4 W:95,3 NKT:13,1 C:10,7 S:2,1	100 g 69,6 2,9 2,7 7,7 1,0 0,9 0,2	Kcal 203,6 B:2,8 T:2,6 W:41,3 NKT:0,4 C:29,7 S:2,3	100 g 145,4 2,0 1,8 29,5 0,3 21,2 1,6	Kcal: 570,9 B:23,1 T:17.2 W:66,3 NKT:9,7 C:16,2 S:2,6	100 g 103,6 4,5 3,3 12,9 1,9 3,1 0,5
Suma:	Kcal: 2474.3 Białko: 99,2 Węglowodany: 312 g/Cukry: 94,3 g Tłuszcz:83,0 g , Tłuszcz nasycony:40,4 g Sól: 8,2 g									

22.01.2021 r. **Dieta Dla Mamy Okres laktacyjny**

Posiłek	Śniadanie zupa mleczna- kasza manna 300 g (1,7)		Jabłko- 1 szt. jogurt naturalny- 180 g (7)		Krupnik 450g (1,3,6,7,9,10,11,12)		Banan Herbatniki- 4 szt.		Kolacja chleb żytni razowy(1) 4 kromki 120 g pomidor- 0,5 szt. masło extra 20 g (7) polędwica sopocka- 70 g 3 plastry,(1,6,9,10) kawa zbożowa z mlekiem- 250 g(1,7)	
Zalecana ilość wody	Herbata napar bez cukru 250 g				Pulpet w sosie- (1,7) 150 g ziemniaki-285 g kompot 250 g(12)					
1,5 l/dzień	chleb żytni razowy (1) 3 kromki 90 g pomidor- 0.5 szt. polędwica sopocka- 50 g (1,6,9,10) masło extra 15 g (7)				warzywa ugotowane-100 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 3.0 0,6	Kcal 183.0 B:8,3 T:4,2 W:26,4 NKT:2,2 C:22,2 S:0,3	100 g 55,5 2,5 1,3 8,0 0,7 6,7 0,09	Kcal 859,7 B:36.3 T:33,4 W:95,3 NKT:13,1 C:10,7 S:2,1	100 g 69,6 2,9 2,7 7,7 1,0 0,9 0,2	Kcal 203,6 B:2,8 T:2,6 W:41,3 NKT:0,4 C:29,7 S:2,3	100 g 145,4 2,0 1,8 29,5 0,3 21,2 1,6	K: 653,7 B:29,8 T:25,4 W:70,2 NKT:14,8 C:16,8 S:2,7	100 g 123,8 5,7 4,8 13,5 2,8 3,2 0,5

Suma: Kcal: 2557,1 Białko: 105.9 g Węglowodany: 315.9 g/ Cukry:97,6 Tłuszcz: 87,1 Tłuszcz nasycony: 42.8 g Sól: 8,3 g

*Alergeny: 1 gluten- zboża, 2 skorupiaki,3 jaja, 4 ryby, 5 orzes,8zki 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

16.01.2021 Niedziela Dieta dla mamy III 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) 4 kromki 120 g	
Zalecana ilość wody	połudwica sopocka 3 plastry 50 g (1,6,9,10)		Kefir- 200 g (7)		Pieczonego schaba 100g				ogórek- 40 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				połudwica sopocka - 4 plastry 70 g (1,6,9,10)	
	Zupa mleczna-kasza jęczmienna 300 g (1,7)				kompot 250 g(12)				herbata napar z cukrem 250 g	
Wartości odżywcze wyrażone w g w porcji i w 100 g	Kcal: 648,0	100 g 128.1	Kcal 216,4	100 g 67,6	Kcal 884,7	100 g 70,0	Kcal 119.1	100 g 397	Kcal: 567,0	100 g 104,9
	B: 23,5	4.8	B:8,0	2,5	B:54,7	4,3	B:1,5	5.0	B:22,9	4,5
	T:21,1	4.3	T:4,4	1,4	T:20,5	1,5	T:7,5	25,0	T:21,3	3,4
	W:79,6	16.4	W:35,6	11,1	W:108,1	9,2	W:11,1	37,0	W:65,5	13,0
	NKT:12,1	2.5	NKT:2,5	0,8	NKT:3,7	0,3	NKT:3,6	12,0	NKT:9,7	1,9
	C:14,8	3.0	C:31,2	10,0	C:18,7	1,6	C:1,1	3,7	C:14,5	2,9
	S:2,8	0.5	S:0,2	0,06	S:1,1	0,09	S:3,6	12,0	S:2,6	0,5
Suma:	Kcal: 2435,2 białko:114,9 g Węglowodany: 305,7 g/Cukry:87,6 g Tłuszcz: 75,6 g Tłuszcz nasycony: 33,2 g Sól: 6.5 g									
Średnia tygodniowa wartości odżywczych	Kcal: 2456,0 Białko:107,9 Węglowodany: 304,3 g Cukry (laktoza, sacharoza, fruktoza, glukoza): 96,5 Tłuszcz:80,5 g Tłuszcz nasycony: 42.3 g Sól 7,1 g, Błonnik: 42,3 *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									
16.01.2021 Dieta dla mamy Okres laktacyjny										
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) 4 kromki 120 g	
Zalecana ilość wody	połudwica sopocka 3 plastry 50 g (1,6,9,10)		Kefir- 200 g (7)		Pieczonego schaba 100g				ogórek -40 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				połudwica sopocka - 4 plastry 70 g (1,6,9,10)	
	Zupa mleczna-kasza jęczmienna 300 g (1,7)				kompot 250 g(12)				kawa zbożowa z mlekiem 250 g(1,7)	
Wartości odżywcze wyrażone w g w porcji i w 100 g	Kcal: 648,0	100 g 128.1	Kcal 216,4	100 g 67,6	Kcal 884,7	100 g 70,0	Kcal 119.1	100 g 397	Kcal 649,8	100 g 125.5
	B: 23,5	4.8	B:8,0	2,5	B:54,7	4,3	B:1,5	5.0	B:29,6	5,7
	T:21,1	4.3	T:4,4	1,4	T:20,5	1,5	T:7,5	25,0	T:25,4	4,9
	W:79,6	16.4	W:35,6	11,1	W:108,1	9,2	W:11,1	37,0	W:69,4	13,2
	NKT:12,1	2.5	NKT:2,5	0,8	NKT:3,7	0,3	NKT:3,6	12,0	NKT:14.8	2,8
	C:14,8	3.0	C:31,2	10,0	C:18,7	1,6	C:1,1	3,7	C:17,6	3,4
	S:2,8	0.5	S:0,2	0,06	S:1,1	0,09	S:3,6	12,0	S:3,7	0,7

Suma:	Kcal 2518,0 Białko: 121,6 g Węglowodany:309.6g/Cukry:89,9 g Tłuszcz:79,7 g Tłuszcz nasycony: 35,6 g Sól: 6,6 g
Średnia tygodniowa wartości	Kcal: 2532,3 Białko: 113,2 g Węglowodany: 307,8 Tłuszcz: 85,0 g Tłuszcz nasycony:36,8 sól 7,1 g Błonnik: 43,9 g, Cukry (laktoza, sacharoza, fruktoza, glukoza):98,9