

Jadłospis 09.06.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 30g[7], masło 15g[7], sałata 30g, ogórek 80g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g | 109,1 | 4,6 | 5,1 | 11,4 | 3,5 | 0,3 | 3,1 |
| Porcja | 518,4 | 22,1 | 24,5 | 54,5 | 16,7 | 1,8 | 14,9 |

II śniadanie: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], dżem wiśniowy 20g, sok pomidorowy 330ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 51,5 | 1,5 | 0,6 | 10,5 | 5,2 | 0,5 | 0,1 |
| Porcja | 201,0 | 5,9 | 2,5 | 41,0 | 20,6 | 2,1 | 0,6 |

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną 300g[G,1,9], kotlet schabowy 80g[S,1,3], ziemniaki puree 150g[G,7], buraczki z jabłkiem 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 89,7 | 5,4 | 1,8 | 13,7 | 3,5 | 0,1 | 0,4 |
| Porcja | 619,1 | 37,8 | 12,5 | 95,1 | 24,3 | 0,8 | 3,0 |

Podwieczorek: Budyń waniliowy 150g[G,1,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 137,1 | 3,4 | 2,0 | 26,3 | 16,7 | 0,1 | 1,2 |
| Porcja | 205,6 | 5,2 | 3,0 | 39,5 | 25,1 | 0,2 | 1,8 |

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt.[G,1,6,7,9,10] keczup 15g[9,10], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 198,3 | 6,1 | 12,4 | 16,2 | 1,6 | 0,8 | 5,5 |
| Porcja | 575,1 | 17,8 | 36,2 | 47,1 | 4,7 | 2,6 | 16,0 |

Dieta Mamy – II trymestr

| | odżywcza (kcal) | | | ogółem | | | kw.tł |
|--------|-----------------|------|------|--------|------|-----|-------|
| 100g | 124,1 | 5,7 | 5,6 | 13,1 | 3,2 | 0,4 | 3,3 |
| Porcja | 651,3 | 30,2 | 29,5 | 69,1 | 16,8 | 2,6 | 17,8 |

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem wiśniowy 30g, sok pomidorowy 330ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 60,0 | 1,6 | 0,7 | 12,2 | 6,4 | 0,5 | 0,1 |
| Porcja | 245,7 | 6,8 | 2,9 | 50,4 | 26,4 | 2,2 | 0,7 |

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,9], kotlet schabowy 80g[S,1,3], ziemniaki puree 200g[G,7], buraczki z jabłkiem 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 95,6 | 5,3 | 2,3 | 14,1 | 3,1 | 0,1 | 0,4 |
| Porcja | 755,6 | 42,6 | 18,6 | 111,2 | 25,0 | 0,8 | 3,7 |

Podwieczorek: Budyń waniliowy 200g[1,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|----------------|
| 100g | 98,3 | 2,9 | 1,7 | 17,8 | 11,7 | 0,08 | 1,0 |
| Porcja | 231,1 | 6,9 | 4,0 | 41,9 | 27,6 | 0,2 | 2,4 |

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt.[G,1,6,7,9,10] keczup 15g[9,10], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 207,6 | 6,3 | 11,4 | 19,3 | 1,5 | 0,9 | 5,0 |
| Porcja | 664,4 | 20,3 | 36,7 | 61,8 | 4,8 | 2,9 | 16,1 |

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], sałata 30g, ogórek 80g, kawa zbożowa 250ml[1,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 121,7 | 5,6 | 5,5 | 12,9 | 3,1 | 0,4 | 3,3 |

| | | | | | | | |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|------|
| Porcja | 651,3 | 30,2 | 29,5 | 69,1 | 16,8 | 2,6 | 17,8 |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|------|

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem wiśniowy 30g, sok pomidorowy 330ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 60,0 | 1,6 | 0,7 | 12,2 | 6,4 | 0,5 | 0,1 |
| Porcja | 245,7 | 6,8 | 2,9 | 50,4 | 26,4 | 2,2 | 0,7 |

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,9], schab duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki puree 200g[G,7], buraczki z jabłkiem 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 94,6 | 5,5 | 2,2 | 14,1 | 3,5 | 0,1 | 0,4 |
| Porcja | 747,6 | 43,7 | 17,6 | 111,8 | 27,9 | 0,8 | 3,4 |

Podwieczorek: Budyń waniliowy 200g[1,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|----------------|
| 100g | 98,3 | 2,9 | 1,7 | 17,8 | 11,7 | 0,08 | 1,0 |
| Porcja | 231,1 | 6,9 | 4,0 | 41,9 | 27,6 | 0,2 | 2,4 |

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt[G,1,6,7,9,10], keczup 15g[9,10], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 205,5 | 6,4 | 11,1 | 20,8 | 1,4 | 0,9 | 4,8 |
| Porcja | 678,3 | 21,2 | 36,7 | 68,9 | 4,9 | 3,1 | 16,1 |

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