

Jadłospis 29.07.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser twarogowy z ziołami 30g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 136,7 | 5,2 | 5,6 | 17,0 | 2,6 | 0,3 | 3,3 |
| Porcja | 553,9 | 21,4 | 23,0 | 68,9 | 10,9 | 1,6 | 13,4 |

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], kurczak gotowany 30g[1,6,9,10], sałata masłowa 15g, ogórek 50g

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 147,6 | 7,2 | 4,4 | 20,2 | 1,2 | 0,8 | 1,1 |
| Porcja | 221,4 | 10,9 | 6,6 | 30,3 | 1,9 | 1,3 | 1,6 |

Obiad: Zupa ziemniaczana 300g[G,1,7,9], gołąbki z sosem pomidorowym 2 szt.[G,1,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 122,3 | 4,9 | 2,6 | 20,7 | 3,4 | 0,1 | 0,8 |
| Porcja | 624,1 | 25,1 | 13,5 | 105,7 | 17,7 | 0,4 | 4,1 |

Podwieczorek: Kefir 200g[7], banan 1 szt.

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 69,3 | 2,4 | 1,2 | 12,4 | 10,3 | 0,1 | 0,7 |
| Porcja | 235,8 | 8,2 | 4,4 | 42,3 | 35,1 | 0,2 | 2,5 |

Kolacja: Chleb graham 30g[1], chleb pszenny 40g[1], galaretką z drobiu z jarzynami 1 szt.[1,9,10], masło 15g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g | 191,3 | 11,3 | 9,2 | 16,7 | 1,0 | 0,4 | 4,4 |
| Porcja | 474,5 | 28,2 | 22,9 | 41,5 | 2,6 | 1,0 | 11,1 |

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser twarogowy kremowy 40g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 149,2 | 5,8 | 5,4 | 20,0 | 2,5 | 0,5 | 3,1 |
| Porcja | 678,9 | 26,8 | 24,9 | 91,0 | 11,4 | 2,3 | 14,4 |

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], kurczak gotowany 30g[1,6,9,10], sałata masłowa 15g, ogórek 50g

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 147,6 | 7,2 | 4,4 | 20,2 | 1,2 | 0,8 | 1,1 |
| Porcja | 221,4 | 10,9 | 6,6 | 30,3 | 1,9 | 1,3 | 1,6 |

Obiad: Zupa ziemniaczana 350g[G,1,7,9], gołąbki z sosem pomidorowym 2 szt.[G,1,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 133,8 | 5,5 | 1,7 | 25,1 | 3,5 | 0,1 | 0,7 |
| Porcja | 749,5 | 30,8 | 9,7 | 141,0 | 19,8 | 0,4 | 4,2 |

Podwieczorek: Kefir 200g[7], banan 1 szt.

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 69,3 | 2,4 | 1,2 | 12,4 | 10,3 | 0,1 | 0,7 |
| Porcja | 235,8 | 8,2 | 4,4 | 42,3 | 35,1 | 0,2 | 2,5 |

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], galaretką z drobiu z jarzynami 1 szt.[1,9,10], masło 15g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g | 192,2 | 11,5 | 8,4 | 18,7 | 0,9 | 0,4 | 3,9 |
| Porcja | 576,8 | 34,5 | 25,3 | 56,3 | 2,8 | 1,4 | 11,7 |

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser twarogowy kremowy 40g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 149,2 | 5,8 | 5,4 | 20,0 | 2,5 | 0,5 | 3,1 |
| Porcja | 678,9 | 26,8 | 24,9 | 91,0 | 11,4 | 2,3 | 14,4 |

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], kurczak gotowany 30g[1,6,9,10], sałata masłowa 15g, ogórek 50g

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 147,6 | 7,2 | 4,4 | 20,2 | 1,2 | 0,8 | 1,1 |
| Porcja | 221,4 | 10,9 | 6,6 | 30,3 | 1,9 | 1,3 | 1,6 |

Obiad: Zupa ziemniaczana 350g[G,1,7,9], gołąbki z sosem pomidorowym 2 szt.[G,1,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 133,8 | 5,5 | 1,7 | 25,1 | 3,5 | 0,1 | 0,7 |
| Porcja | 749,5 | 30,8 | 9,7 | 141,0 | 19,8 | 0,4 | 4,2 |

Podwieczorek: Kefir 200g[7], banan 1 szt.

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 69,3 | 2,4 | 1,2 | 12,4 | 10,3 | 0,1 | 0,7 |
| Porcja | 235,8 | 8,2 | 4,4 | 42,3 | 35,1 | 0,2 | 2,5 |

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], galaretką z drobiu z jarzynami 1 szt.[1,9,10], masło 15g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g | 192,2 | 11,5 | 8,4 | 18,7 | 0,9 | 0,4 | 3,9 |
| Porcja | 576,8 | 34,5 | 25,3 | 56,3 | 2,8 | 1,4 | 11,7 |

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser twarogowy kremowy 40g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 149,2 | 5,8 | 5,4 | 20,0 | 2,5 | 0,5 | 3,1 |
| Porcja | 678,9 | 26,8 | 24,9 | 91,0 | 11,4 | 2,3 | 14,4 |

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], kurczak gotowany 30g[1,6,9,10], sałata masłowa 15g, ogórek 50g

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 147,6 | 7,2 | 4,4 | 20,2 | 1,2 | 0,8 | 1,1 |

| | | | | | | | |
|--------|-------|------|-----|------|-----|-----|-----|
| Porcja | 221,4 | 10,9 | 6,6 | 30,3 | 1,9 | 1,3 | 1,6 |
|--------|-------|------|-----|------|-----|-----|-----|

Obiad: Zupa ziemniaczana 350g[G,1,7,9], risotto z sosem pomidorowym 200g[G,1,7,9] mizeria 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 111,2 | 4,4 | 2,3 | 18,7 | 1,8 | 0,1 | 0,8 |
| Porcja | 789,6 | 31,6 | 17,0 | 133,0 | 13,3 | 0,5 | 6,0 |

Podwieczorek: Kefir 200g[7], banan 1 szt.

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 69,3 | 2,4 | 1,2 | 12,4 | 10,3 | 0,1 | 0,7 |
| Porcja | 235,8 | 8,2 | 4,4 | 42,3 | 35,1 | 0,2 | 2,5 |

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], galaretką z drobiu z jarzynami 1 szt.[1,9,10], masło 15g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 197,0 | 11,4 | 8,1 | 20,4 | 0,9 | 0,4 | 3,7 |
| Porcja | 610,7 | 35,4 | 25,3 | 63,4 | 2,9 | 1,5 | 11,7 |

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