

Jadłospis 25.08.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: 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.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|---------------|
| 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 |

II śniadanie: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|---------------|
| 100g | 74,2 | 2,6 | 0,9 | 14,7 | 10,8 | 0,03 | 0,3 |
| Porcja | 207,8 | 7,3 | 2,6 | 41,2 | 30,4 | 0,1 | 1,1 |

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300g[G,7,9], klops drobiowy w sosie koperkowym 60g[G,P,1,3,7], ziemniaki z koperkiem 150g[G], fasola szparagowa 150g[G,1,7], kompot z czerwonych owoców 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 84,1 | 4,5 | 1,3 | 14,4 | 2,4 | 0,2 | 0,6 |
| Porcja | 639,6 | 34,3 | 10,5 | 109,6 | 18,6 | 1,7 | 4,9 |

Podwieczorek: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica drobiowa 30g[1,6,9,10], sałata masłowa 15g, pomidor 50g

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 150,4 | 6,2 | 5,1 | 20,4 | 1,6 | 0,7 | 1,2 |
| Porcja | 225,6 | 9,4 | 7,7 | 30,6 | 2,5 | 1,1 | 1,9 |

Kolacja: Płatki kukurydziane na mleku 200g[G,7], chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], ser topiony 30g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|---------------|
| 100g | 137,8 | 4,3 | 6,1 | 17,0 | 2,6 | 0,5 | 3,6 |
| Porcja | 572,0 | 18,0 | 25,2 | 70,6 | 10,8 | 2,4 | 15,2 |

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: 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.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 201,3 | 6,3 | 11,4 | 19,3 | 1,5 | 0,9 | 5,0 |
| Porcja | 644,4 | 20,3 | 36,7 | 61,8 | 4,8 | 2,9 | 16,1 |

II śniadanie: Jabłko pieczone z twarożkiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|---------------|
| 100g | 78,7 | 2,4 | 0,8 | 16,2 | 11,6 | 0,03 | 0,3 |
| Porcja | 242,4 | 7,6 | 2,7 | 50 | 35,9 | 0,1 | 1,1 |

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 350g[G,7,9], klops drobiowy w sosie koperkowym 80g[G,P,1,3,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G], fasola szparagowa 150g[G,1,7], kompot z czerwonych owoców 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 85,5 | 4,6 | 1,4 | 14,4 | 2,2 | 0,2 | 0,6 |
| Porcja | 753,1 | 40,7 | 12,7 | 127,0 | 19,4 | 2,1 | 6,1 |

Podwieczorek: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica drobiowa 30g[1,6,9,10], sałata masłowa 15g, pomidor 50g

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 150,4 | 6,2 | 5,1 | 20,4 | 1,6 | 0,7 | 1,2 |
| Porcja | 225,6 | 9,4 | 7,7 | 30,6 | 2,5 | 1,1 | 1,9 |

Kolacja: Płatki kukurydziane na mleku 200g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser topiony 50g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|---------------|
| 100g | 150,9 | 4,9 | 6,6 | 18,3 | 2,3 | 0,6 | 3,9 |
| Porcja | 701,7 | 23,2 | 31,1 | 85,4 | 11,1 | 3,2 | 18,5 |

Dieta Mamy – III trymestr

| | odżywcza (kcal) | | | | | | kw.łf |
|--------|-----------------|------|------|------|-----|-----|-------|
| 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 |

II śniadanie: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piec,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|----------------|
| 100g | 78,7 | 2,4 | 0,8 | 16,2 | 11,6 | 0,03 | 0,3 |
| Porcja | 242,4 | 7,6 | 2,7 | 50 | 35,9 | 0,1 | 1,1 |

Obiad: Zupa ryżowa 350g[G,7,9], klops drobiowy w sosie koperkowym 80g[G,P,1,3,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G], marchew mini 150g[G,1,7], kompot z czerwonych owoców 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 88,5 | 4,4 | 1,4 | 15,4 | 2,4 | 0,1 | 0,6 |
| Porcja | 779,0 | 39,0 | 12,8 | 135,7 | 21,9 | 0,9 | 6,1 |

Podwieczorek: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], margaryna miękka 5g[7], polędwica drobiowa 30g[1,6,9,10], sałata masłowa 15g, pomidor 50g

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 150,4 | 6,2 | 5,1 | 20,4 | 1,6 | 0,7 | 1,2 |
| Porcja | 225,6 | 9,4 | 7,7 | 30,6 | 2,5 | 1,1 | 1,9 |

Kolacja: Płatki kukurydziane na mleku 200g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser topiony 50g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g | 150,9 | 4,9 | 6,6 | 18,3 | 2,3 | 0,6 | 3,9 |
| Porcja | 701,7 | 23,2 | 31,1 | 85,4 | 11,1 | 3,2 | 18,5 |

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, Piec – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie.

Z przyczyn niezależnych jadłospis na dany dzień może ulec zmianie

