

Jadłospis 25.10.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 30g[7], masło 15g[7], sałata 15g, papryka czerwona 80g, kakao 250ml[G,1,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 120,2 | 5,1 | 5,6 | 12,9 | 4,1 | 0,3 | 3,3 |
| Porcja | 553,0 | 23,3 | 25,8 | 59,5 | 19,0 | 1,7 | 15,6 |

II śniadanie: Sałatka owocowa 150g[7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 129,2 | 2,3 | 2,5 | 25,9 | 20,4 | 0,0 | 0,4 |
| Porcja | 193,9 | 3,5 | 3,8 | 38,9 | 30,7 | 0,0 | 0,7 |

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 300g [G,1,3,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 60g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], sałata z jogurtem 130g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 94,7 | 4,2 | 3,2 | 12,8 | 2,4 | 0,1 | 0,7 |
| Porcja | 700,9 | 31,5 | 24,2 | 95,3 | 17,9 | 0,6 | 5,7 |

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe 40g[1,3,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 524,5 | 12,2 | 14,0 | 89,7 | 31,2 | 1,7 | 2,0 |
| Porcja | 209,8 | 4,9 | 5,6 | 35,9 | 12,5 | 0,7 | 0,8 |

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], polędwica staropolska 30g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g | 179,1 | 8,1 | 7,7 | 19,7 | 2,9 | 0,6 | 4,1 |
| Porcja | 474,6 | 21,6 | 20,6 | 52,3 | 7,8 | 1,6 | 10,8 |

Dieta Mamy – II trymestr

| | | | | | | | |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|-------|
| | | | | | | | kw.łf |
| 100g | 134,4 | 6,1 | 6,1 | 14,5 | 3,7 | 0,4 | 3,6 |
| Porcja | 685,9 | 31,4 | 30,9 | 74,1 | 19,1 | 2,5 | 18,5 |

II śniadanie: Sałatka owocowa 200g[7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 116,8 | 2,7 | 3,4 | 19,3 | 6,8 | 0,3 | 0,4 |
| Porcja | 233,7 | 5,4 | 6,9 | 38,6 | 13,6 | 0,7 | 0,9 |

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 350g [G,1,3,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 80g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], sałata z jogurtem 130g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 96,7 | 4,3 | 3,1 | 13,4 | 2,1 | 0,1 | 0,7 |
| Porcja | 831,8 | 37,5 | 27,2 | 115,8 | 18,5 | 0,6 | 6,8 |

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe 60g[1,3,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 389,5 | 9,0 | 11,5 | 64,3 | 22,6 | 1,1 | 1,5 |
| Porcja | 233,7 | 5,4 | 6,9 | 38,6 | 13,6 | 0,7 | 0,9 |

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica staropolska 50g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g | 180,6 | 9,0 | 6,9 | 21,3 | 2,5 | 0,7 | 3,5 |
| Porcja | 568,9 | 28,4 | 21,9 | 67,1 | 7,9 | 2,3 | 11,2 |

Dieta Mamy – okres laktacji

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

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 135,6 | 6,1 | 5,8 | 15,1 | 3,2 | 0,5 | 3,5 |

| | | | | | | | |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|------|
| Porcja | 705,4 | 31,8 | 30,6 | 78,3 | 16,8 | 2,7 | 18,4 |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|------|

II śniadanie: 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 |

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 350g [G,1,3,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 80g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], sałata z jogurtem 130g[7], kompot z czerwonych owoców 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 96,7 | 4,3 | 3,1 | 13,4 | 2,1 | 0,1 | 0,7 |
| Porcja | 831,8 | 37,5 | 27,2 | 115,8 | 18,5 | 0,6 | 6,8 |

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe 60g[1,3,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 389,5 | 9,0 | 11,5 | 64,3 | 22,6 | 1,1 | 1,5 |
| Porcja | 233,7 | 5,4 | 6,9 | 38,6 | 13,6 | 0,7 | 0,9 |

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica staropolska 50g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g | 180,6 | 9,0 | 6,9 | 21,3 | 2,5 | 0,7 | 3,5 |
| Porcja | 568,9 | 28,4 | 21,9 | 67,1 | 7,9 | 2,3 | 11,2 |

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