

Jadłospis 28.10.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Kasza manna na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], pasztet pieczony 30g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 125,9 | 4,4 | 5,2 | 15,9 | 2,4 | 0,3 | 2,8 |
| Porcja | 510,1 | 17,9 | 21,2 | 64,6 | 10,1 | 1,4 | 11,7 |

II śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 158 | 16,8 | 4,2 | 13,2 | 12,9 | 0,1 | 2,5 |
| Porcja | 237 | 25,2 | 6,3 | 19,9 | 19,4 | 0,2 | 3,8 |

Obiad: Kapuśniak z ziemniakami 300g[G,1,9], pierogi ruskie 250g [G,1,3,7], drobno tarta marchewka z jabłkiem i olejem rzepakowym 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 95,6 | 3,6 | 1,4 | 18,0 | 3,2 | 0,1 | 0,3 |
| Porcja | 679,1 | 26,0 | 10,2 | 128,1 | 23,0 | 0,8 | 2,3 |

Podwieczorek: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem truskawkowy 30g

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 275,5 | 5,8 | 3,2 | 56,5 | 26,2 | 0,7 | 0,8 |
| Porcja | 192,9 | 4,1 | 2,3 | 39,6 | 18,4 | 0,5 | 0,6 |

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 55g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g | 153 | 7,0 | 8,1 | 13,8 | 1,3 | 0,3 | 3,4 |
| Porcja | 489,6 | 22,4 | 26,1 | 44,4 | 4,4 | 1,1 | 10,9 |

Dieta Mamy – II trymestr

| | | | | | | | |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|-------|
| | | | | | | | kw.łł |
| 100g | 141,1 | 5,2 | 5,2 | 18,8 | 2,2 | 0,4 | 2,7 |
| Porcja | 656,5 | 24,2 | 24,6 | 87,8 | 10,3 | 2,2 | 12,7 |

II śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 158 | 16,8 | 4,2 | 13,2 | 12,9 | 0,1 | 2,5 |
| Porcja | 237 | 25,2 | 6,3 | 19,9 | 19,4 | 0,2 | 3,8 |

Obiad: Kapuśniak z ziemniakami 350g[G,1,9], pierogi ruskie 300g [G,1,3,7], drobno tarta marchewka z jabłkiem i olejem rzepakowym 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 100,5 | 3,7 | 1,9 | 17,9 | 2,9 | 0,1 | 0,3 |
| Porcja | 814,1 | 30,2 | 15,9 | 145,4 | 24,1 | 0,9 | 3,0 |

Podwieczorek: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem truskawkowy 30g, sok pomidorowy 330ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 61,4 | 1,6 | 0,7 | 12,6 | 6,7 | 0,5 | 0,1 |
| Porcja | 245,7 | 6,7 | 2,9 | 50,5 | 27,0 | 2,2 | 0,7 |

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 70g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g | 159,6 | 7,7 | 7,7 | 15,9 | 1,2 | 0,3 | 3,1 |
| Porcja | 590,6 | 28,6 | 28,5 | 59,0 | 4,5 | 1,4 | 11,6 |

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Kasza manna na mleku 200g[G,1,7], bułka wrocławska 100g[1,7], pasztet pieczony 50g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 148,3 | 5,0 | 6,0 | 18,9 | 2,5 | 0,4 | 2,9 |

| | | | | | | | |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|------|
| Porcja | 674,8 | 22,9 | 27,3 | 86,3 | 11,7 | 2,0 | 13,5 |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|------|

II śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 158 | 16,8 | 4,2 | 13,2 | 12,9 | 0,1 | 2,5 |
| Porcja | 237 | 25,2 | 6,3 | 19,9 | 19,4 | 0,2 | 3,8 |

Obiad: Zupa przecierana z grzankami 350g[G,1,7,9], pierogi ruskie 300g [G,1,3,7], drobno tarta marchewka z jabłkiem i olejem rzepakowym 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 103,7 | 3,6 | 2,0 | 18,6 | 2,6 | 0,1 | 0,4 |
| Porcja | 840,4 | 29,7 | 16,4 | 150,8 | 21,2 | 0,8 | 3,4 |

Podwieczorek: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem truskawkowy 30g, sok pomidorowy 330ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 61,4 | 1,6 | 0,7 | 12,6 | 6,7 | 0,5 | 0,1 |
| Porcja | 245,7 | 6,7 | 2,9 | 50,5 | 27,0 | 2,2 | 0,7 |

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 70g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 164,3 | 7,7 | 7,5 | 17,3 | 1,2 | 0,4 | 3,1 |
| Porcja | 624,4 | 29,5 | 28,6 | 66,1 | 4,6 | 1,6 | 11,6 |

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