

Jadłospis 14.11.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Ryż na mleku 200g[G,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 115,4 | 5,5 | 4,1 | 14,7 | 2,3 | 0,4 | 2,4 |
| Porcja | 490,5 | 23,4 | 17,3 | 62,7 | 10,1 | 1,9 | 10,5 |

II śniadanie: Mus jabłkowy z płatkami owsianymi i rodzynkami 150g [G,1]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 128,2 | 2,4 | 1,6 | 27,7 | 14,4 | 0,0 | 0,2 |
| Porcja | 192,4 | 3,7 | 2,4 | 41,6 | 21,7 | 0,0 | 0,4 |

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300g[G,7,9], gulasz wołowy 60g[D,1,7], makaron świderki 100g[G,1,3], surówka z kapusty pekińskiej 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 100,7 | 4,0 | 4,3 | 12,0 | 1,1 | 0,1 | 0,9 |
| Porcja | 624,4 | 25,0 | 26,7 | 74,5 | 6,8 | 0,4 | 6,1 |

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], mandarynka 60g, biszkopty 20[1,3,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 83,4 | 3,6 | 2,0 | 12,8 | 8,4 | 0,1 | 1,0 |
| Porcja | 192,0 | 8,5 | 4,6 | 29,6 | 19,5 | 0,3 | 2,3 |

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z karkówki 60g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g | 224,7 | 9,6 | 12,8 | 18,9 | 1,8 | 0,4 | 5,7 |
| Porcja | 528,2 | 22,6 | 30,2 | 44,6 | 4,4 | 1,1 | 13,6 |

Dieta Mamy – II trymestr

| | | | | | | | |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|-------|
| | | | | | | | kw.łf |
| 100g | 127,6 | 5,7 | 3,8 | 18,1 | 2,2 | 0,5 | 2,2 |
| Porcja | 593,7 | 26,8 | 17,9 | 84,5 | 10,3 | 2,4 | 10,6 |

II śniadanie: Mus jabłkowy z płatkami owsianymi i rodzynkami 180g [G,1]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 129,8 | 2,5 | 1,5 | 28,2 | 14,7 | 0,0 | 0,2 |
| Porcja | 233,7 | 4,5 | 2,8 | 50,9 | 26,5 | 0,0 | 0,5 |

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,7,9], gulasz wołowy 80g[D,1,7], makaron świderki 140g[G,1,3], surówka z kapusty pekińskiej 150g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 111,7 | 4,2 | 4,7 | 13,3 | 0,9 | 0,1 | 1,1 |
| Porcja | 816,1 | 31,1 | 35,0 | 97,8 | 7,0 | 0,4 | 7,8 |

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], mandarynka 60g, biszkopty 30[1,3,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 95,6 | 3,8 | 2,2 | 15,1 | 9,1 | 0,1 | 1,0 |
| Porcja | 229,5 | 9,3 | 5,4 | 36,4 | 22,0 | 0,3 | 2,5 |

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

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g | 224,0 | 10,1 | 11,7 | 20,7 | 1,5 | 0,4 | 5,1 |
| Porcja | 638,5 | 28,9 | 33,6 | 59,2 | 4,5 | 1,4 | 14,8 |

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Ryż na mleku 200g[G,7], bułka wrocławska 100g[1,7], kurczak gotowany 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 134,5 | 5,6 | 4,5 | 18,2 | 2,5 | 0,4 | 2,4 |

| | | | | | | | |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|------|
| Porcja | 612,0 | 25,5 | 20,7 | 83,0 | 11,7 | 2,1 | 11,3 |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|------|

II śniadanie: Mus jabłkowy z płatkami owsianymi i rodzynkami 180g [G,1]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 129,8 | 2,5 | 1,5 | 28,2 | 14,7 | 0,0 | 0,2 |
| Porcja | 233,7 | 4,5 | 2,8 | 50,9 | 26,5 | 0,0 | 0,5 |

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,7,9], gulasz wołowy 80g[D,1,7], makaron świderki 140g[G,1,3], sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 103,8 | 4,5 | 3,6 | 13,7 | 0,9 | 0,1 | 1,0 |
| Porcja | 737,5 | 32,5 | 25,6 | 97,6 | 6,7 | 0,4 | 7,4 |

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], mandarynka 60g, biszkopty 30[1,3,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 95,6 | 3,8 | 2,2 | 15,1 | 9,1 | 0,1 | 1,0 |
| Porcja | 229,5 | 9,3 | 5,4 | 36,4 | 22,0 | 0,3 | 2,5 |

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

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 227,9 | 10,1 | 11,4 | 22,4 | 1,5 | 0,5 | 5,1 |
| Porcja | 672,4 | 29,8 | 33,7 | 66,3 | 4,6 | 1,6 | 14,9 |

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