

Jadłospis 18.11.2020

Dieta Mamy – I trymestr

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

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 116,4 | 4,9 | 4,3 | 15,0 | 2,2 | 0,4 | 2,5 |
| Porcja | 471,7 | 20,1 | 17,5 | 60,8 | 9,1 | 1,7 | 10,4 |

II śniadanie: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy z ziołami 30g[7], pomidor 50g

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 159,5 | 8,0 | 5,1 | 21,3 | 2,3 | 0,8 | 2,6 |
| Porcja | 191,5 | 9,6 | 6,1 | 25,6 | 2,8 | 1,0 | 3,2 |

Obiad: Zupa grysikowa 300g[G,1,9], pierogi z kapustą i mięsem 300g [G,1,3], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 110,1 | 5,1 | 3,1 | 16,1 | 1,8 | 0,1 | 0,6 |
| Porcja | 671,8 | 31,2 | 19,4 | 98,4 | 11,5 | 0,4 | 3,8 |

Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g[7], biszkopty 30g[1,3,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 113,3 | 4,5 | 2,5 | 18,1 | 10,3 | 0,1 | 1,1 |
| Porcja | 204,0 | 8,1 | 4,5 | 32,7 | 18,6 | 0,3 | 2,1 |

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica wiśniowa 30g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałatka z pieczonym burakiem i mozzarellą 70g[Piecz,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g | 262,8 | 11,4 | 13,8 | 24,4 | 2,5 | 0,9 | 6,4 |
| Porcja | 512,6 | 22,4 | 27,1 | 47,6 | 5,0 | 1,8 | 12,5 |

Dieta Mamy – II trymestr

| | odżywcza (kcal) | | | ogółem | | | kw.łf |
|--------|-----------------|------|------|--------|-----|-----|-------|
| 100g | 127,7 | 5,9 | 3,9 | 17,7 | 2,0 | 0,5 | 2,2 |
| Porcja | 594,1 | 27,8 | 18,3 | 82,5 | 9,3 | 2,7 | 10,6 |

II śniadanie: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy z ziołami 30g[7], pomidor 50g, sok bobo frut 1 szt.

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 84,1 | 3,6 | 2,1 | 13,1 | 5,1 | 0,3 | 1,1 |
| Porcja | 244,0 | 10,7 | 6,2 | 38,0 | 14,7 | 1,0 | 3,2 |

Obiad: Zupa grysikowa 350g[G,1,9], pierogi z kapustą i mięsem 300g [G,1,3], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 109,6 | 4,9 | 2,9 | 16,6 | 1,7 | 0,1 | 0,5 |
| Porcja | 724,0 | 32,5 | 19,6 | 109,9 | 11,5 | 0,4 | 3,8 |

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

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 96,2 | 3,5 | 1,9 | 16,4 | 10,2 | 0,1 | 0,8 |
| Porcja | 231,0 | 8,4 | 4,6 | 39,4 | 24,7 | 0,3 | 2,1 |

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], polędwica wiśniowa 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałatka z pieczonym burakiem i mozzarellą 70g[Piecz,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g | 247,7 | 11,9 | 11,5 | 25,4 | 2,1 | 1,0 | 5,2 |
| Porcja | 606,9 | 29,2 | 28,4 | 62,4 | 5,1 | 2,5 | 12,9 |

Dieta Mamy – okres laktacji

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

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 127,7 | 5,9 | 3,9 | 17,7 | 2,0 | 0,5 | 2,2 |

| | | | | | | | |
|--------|-------|------|------|------|-----|-----|------|
| Porcja | 594,1 | 27,8 | 18,3 | 82,5 | 9,3 | 2,7 | 10,6 |
|--------|-------|------|------|------|-----|-----|------|

II śniadanie: Bułka wrocławska 40g[1,3,7], serek twarogowy z ziołami 30g[7], pomidor 50g, sok bobo frut 1 szt.

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 84,1 | 3,6 | 2,1 | 13,1 | 5,1 | 0,3 | 1,1 |
| Porcja | 244,0 | 10,7 | 6,2 | 38,0 | 14,7 | 1,0 | 3,2 |

Obiad: Zupa grysikowa 350g[G,1,9], ryż z jabłkami i cynamonem 250g [G,D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|----------------|
| 100g | 125,1 | 1,9 | 3,3 | 22,8 | 4,7 | 0,03 | 0,4 |
| Porcja | 763,3 | 11,8 | 20,2 | 139,2 | 29,1 | 0,2 | 2,9 |

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

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 96,2 | 3,5 | 1,9 | 16,4 | 10,2 | 0,1 | 0,8 |
| Porcja | 231,0 | 8,4 | 4,6 | 39,4 | 24,7 | 0,3 | 2,1 |

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica wiśniowa 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałatka z pieczonym burakiem i mozzarellą 70g[Piecz,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 251,2 | 11,8 | 11,1 | 27,2 | 2,0 | 1,0 | 5,1 |
| Porcja | 640,8 | 30,2 | 28,5 | 69,5 | 5,2 | 2,6 | 13,0 |

Alergeny występujące w posiłkach: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzechy 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