

Jadłospis 05.12.2020

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica drobiowa 30g[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.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 118,1 | 4,8 | 4,3 | 15,7 | 2,8 | 0,5 | 2,5 |
| Porcja | 478,7 | 19,6 | 17,5 | 63,7 | 11,5 | 2,3 | 10,5 |

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

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 158,3 | 7,9 | 5,0 | 21,0 | 1,7 | 0,8 | 2,6 |
| Porcja | 190,0 | 9,5 | 6,0 | 25,2 | 2,1 | 1,0 | 3,2 |

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300g[G,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 60g[D,1,3,7], ryż 100g[G], marchewka z groszkiem 150g[D,1,7], kompot z czerwonych owoców 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 109,9 | 4,6 | 3,7 | 15,4 | 2,8 | 0,1 | 0,8 |
| Porcja | 780,9 | 33,0 | 26,8 | 109,5 | 20,0 | 0,8 | 6,0 |

Podwieczorek: Galaretka owocowa 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 118,4 | 5,0 | 2,8 | 18,2 | 8,5 | 0,2 | 1,3 |
| Porcja | 236,8 | 10,0 | 5,7 | 36,4 | 17,1 | 0,4 | 2,7 |

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], pasta z makreli z zieleciną 60g[4,7], masło 15g[7], ogórek kiszony 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g | 185,3 | 8,7 | 7,9 | 20,3 | 1,2 | 1,0 | 4,0 |
| Porcja | 454,2 | 21,4 | 19,5 | 49,9 | 3,0 | 2,5 | 9,8 |

Dieta Mamy – II trymestr

| | | | | | | | |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|-------|
| | | | | | | | kw.łf |
| 100g | 129,2 | 5,8 | 3,9 | 18,3 | 2,5 | 0,7 | 2,3 |
| Porcja | 601,1 | 27,2 | 18,3 | 85,5 | 11,7 | 3,3 | 10,7 |

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

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 83,6 | 3,6 | 2,1 | 12,9 | 4,8 | 0,3 | 1,1 |
| Porcja | 242,5 | 10,6 | 6,2 | 37,6 | 14,0 | 1,0 | 3,2 |

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 80g[D,1,3,7], ryż 140g[G], marchewka z groszkiem 150g[D,1,7], kompot z czerwonych owoców 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 110,2 | 4,8 | 3,3 | 16,1 | 2,4 | 0,1 | 0,7 |
| Porcja | 904,1 | 39,7 | 27,5 | 132,4 | 20,0 | 0,8 | 6,2 |

Podwieczorek: Galaretka owocowa 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 118,4 | 5,0 | 2,8 | 18,2 | 8,5 | 0,2 | 1,3 |
| Porcja | 236,8 | 10,0 | 5,7 | 36,4 | 17,1 | 0,4 | 2,7 |

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta z makreli z zielenią 80g[4,7], masło 15g[7], ogórek kiszony 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g | 191,7 | 9,7 | 7,4 | 22,2 | 1,2 | 0,9 | 3,4 |
| Porcja | 565,6 | 28,7 | 22,0 | 65,6 | 3,6 | 2,8 | 10,3 |

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 200g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica drobiowa 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.łf |
|------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 129,2 | 5,8 | 3,9 | 18,3 | 2,5 | 0,7 | 2,3 |

| | | | | | | | |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|------|
| Porcja | 601,1 | 27,2 | 18,3 | 85,5 | 11,7 | 3,3 | 10,7 |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|------|

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

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 83,6 | 3,6 | 2,1 | 12,9 | 4,8 | 0,3 | 1,1 |
| Porcja | 242,5 | 10,6 | 6,2 | 37,6 | 14,0 | 1,0 | 3,2 |

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 80g[D,1,3,7], ryż 140g[G], marchewka z groszkiem 150g[D,1,7], kompot z czerwonych owoców 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 110,2 | 4,8 | 3,3 | 16,1 | 2,4 | 0,1 | 0,7 |
| Porcja | 904,1 | 39,7 | 27,5 | 132,4 | 20,0 | 0,8 | 6,2 |

Podwieczorek: Galaretka owocowa 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 118,4 | 5,0 | 2,8 | 18,2 | 8,5 | 0,2 | 1,3 |
| Porcja | 236,8 | 10,0 | 5,7 | 36,4 | 17,1 | 0,4 | 2,7 |

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta z makreli z zieleniną 80g[4,7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 191,4 | 9,9 | 7,2 | 22,5 | 1,7 | 0,4 | 3,6 |
| Porcja | 564,7 | 29,3 | 21,4 | 66,4 | 5,2 | 1,4 | 10,8 |

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