

Jadłospis 04.01.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica wiśniowa 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.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 112,4 | 4,8 | 4,4 | 13,8 | 2,5 | 0,3 | 2,5 |
| Porcja | 511,5 | 22,2 | 20,1 | 63,0 | 11,6 | 1,5 | 11,6 |

II śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 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: Żurek z ziemniakami 300g[G,1,7,9], wołowina duszona w jarzynach 60g[D,9], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 101,4 | 4,8 | 3,3 | 14,1 | 2,8 | 0,1 | 0,9 |
| Porcja | 679,6 | 32,6 | 22,6 | 94,6 | 19,3 | 0,8 | 6,3 |

Podwieczorek: Kisiel z malinami 250g[G,1] biszkopty 20g[1,3,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|----------------|
| 100g | 104,2 | 1,3 | 0,8 | 24,2 | 13,1 | 0,04 | 0,2 |
| Porcja | 229,3 | 3,0 | 1,8 | 53,4 | 29,0 | 0,1 | 0,5 |

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

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g | 205,4 | 12,1 | 9,6 | 19,1 | 2,2 | 0,4 | 4,4 |
| Porcja | 482,7 | 28,4 | 22,6 | 45,1 | 5,4 | 1,1 | 10,4 |

Dieta Mamy – II trymestr

| | | | | | | | |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|-------|
| | | | | | | | kw.tł |
| 100g | 124,2 | 5,8 | 4,1 | 16,4 | 2,2 | 0,4 | 2,3 |
| Porcja | 639,7 | 30,0 | 21,5 | 84,9 | 11,8 | 2,3 | 12,0 |

II śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 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: Żurek z ziemniakami 350g[G,1,7,9], wołowina duszona w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 99,7 | 4,8 | 3,1 | 14,1 | 2,5 | 0,1 | 0,8 |
| Porcja | 787,7 | 38,7 | 24,5 | 111,8 | 20,1 | 0,9 | 7,1 |

Podwieczorek: Kisiel z malinami 250g[G,1] biszkopty 20g[1,3,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|----------------|
| 100g | 104,2 | 1,3 | 0,8 | 24,2 | 13,1 | 0,04 | 0,2 |
| Porcja | 229,3 | 3,0 | 1,8 | 53,4 | 29,0 | 0,1 | 0,5 |

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

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g | 202,7 | 12,4 | 8,3 | 20,9 | 1,9 | 0,4 | 3,8 |
| Porcja | 577,8 | 35,4 | 23,9 | 59,7 | 5,5 | 1,4 | 10,9 |

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 250g[G,1,7], bułka wrocławska 100g[1,7], polędwica wiśniowa 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 130,2 | 5,6 | 4,7 | 16,5 | 2,6 | 0,4 | 2,5 |

| | | | | | | | |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|------|
| Porcja | 658,0 | 28,7 | 24,2 | 83,4 | 13,2 | 2,1 | 12,8 |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|------|

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 grysikowa 350g[G,1,9], wołowina duszona w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200[G,7], marchew mini 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 92,4 | 4,7 | 2,8 | 12,9 | 2,2 | 0,1 | 0,7 |
| Porcja | 730,2 | 37,4 | 22,5 | 102,4 | 17,7 | 0,9 | 5,9 |

Podwieczorek: Kisiel z malinami 250g[G,1] biszkopty 20g[1,3,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|----------------|
| 100g | 104,2 | 1,3 | 0,8 | 24,2 | 13,1 | 0,04 | 0,2 |
| Porcja | 229,3 | 3,0 | 1,8 | 53,4 | 29,0 | 0,1 | 0,5 |

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

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 207,3 | 12,3 | 8,1 | 22,6 | 1,8 | 0,5 | 3,6 |
| Porcja | 611,7 | 36,3 | 24,0 | 66,9 | 5,6 | 1,6 | 10,9 |

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