

Jadłospis 06.03.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], pasztet pieczony 50g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], sałata masłowa 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 185,4 | 6,0 | 8,3 | 22,3 | 3,2 | 0,6 | 4,3 |
| Porcja | 463,5 | 15,1 | 20,8 | 55,9 | 8,0 | 1,7 | 10,8 |

II śniadanie: Kasza manna na mleku na gęsto 80g[1,7], mus malinowy 50g

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 160,8 | 6,2 | 2,6 | 30,6 | 11,0 | 0,1 | 1,3 |
| Porcja | 209,1 | 8,1 | 3,4 | 39,8 | 14,3 | 0,2 | 1,7 |

Obiad: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], potrawka z kurczaka 80g[G,1,7], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], fasola szparagowa 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 92,6 | 4,5 | 2,4 | 14,0 | 1,8 | 0,1 | 0,6 |
| Porcja | 685,5 | 33,9 | 18,2 | 103,6 | 13,4 | 0,4 | 4,6 |

Podwieczorek: 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 |

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], ser żółty 30g[7], masło 15g[7], papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g | 204,8 | 7,5 | 9,6 | 22,8 | 2,0 | 0,7 | 5,8 |
| Porcja | 440,5 | 16,3 | 20,8 | 49,2 | 4,3 | 1,6 | 12,6 |

Dieta Mamy – II trymestr

| | | | | | | | |
|--------|-------|------|------|------|-----|-----|-------|
| | | | | | | | kw.tł |
| 100g | 185,3 | 6,8 | 8,1 | 22,3 | 1,0 | 0,7 | 3,9 |
| Porcja | 556,0 | 20,4 | 24,2 | 67,0 | 3,1 | 2,3 | 11,8 |

II śniadanie: Kasza manna na mleku na gęsto 100g[1,7], mus malinowy 70g

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 143,4 | 5,2 | 2,1 | 27,8 | 10,1 | 0,1 | 1,1 |
| Porcja | 243,8 | 9 | 3,7 | 47,4 | 17,3 | 0,2 | 1,8 |

Obiad: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], potrawka z kurczaka 100g[G,1,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], fasola szparagowa 150g[G], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 103,5 | 4,8 | 3,1 | 14,9 | 1,7 | 0,1 | 0,6 |
| Porcja | 839,1 | 39,6 | 25,2 | 121,1 | 14,2 | 0,5 | 5,5 |

Podwieczorek: 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 |

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g | 216,3 | 9,2 | 9,7 | 24,1 | 1,6 | 0,9 | 5,8 |
| Porcja | 573,4 | 24,4 | 25,9 | 63,8 | 4,4 | 2,4 | 15,5 |

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], paszтет pieczony 70g[1,3,6,7,9], masło 15g[7], sałata masłowa 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 185,3 | 6,8 | 8,1 | 22,3 | 1,0 | 0,7 | 3,9 |

| | | | | | | | |
|--------|-------|------|------|------|-----|-----|------|
| Porcja | 556,0 | 20,4 | 24,2 | 67,0 | 3,1 | 2,3 | 11,8 |
|--------|-------|------|------|------|-----|-----|------|

II śniadanie: Kasza manna na mleku na gęsto 100g[1,7], mus malinowy 70g

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 143,4 | 5,2 | 2,1 | 27,8 | 10,1 | 0,1 | 1,1 |
| Porcja | 243,8 | 9 | 3,7 | 47,4 | 17,3 | 0,2 | 1,8 |

Obiad: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], potrawka z kurczaka 100g[G,1,7], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchewka z groszkiem 150g[G,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 108,2 | 4,7 | 3,5 | 15,1 | 1,9 | 0,1 | 0,7 |
| Porcja | 876,6 | 38,4 | 29,1 | 122,8 | 16,0 | 0,8 | 6,4 |

Podwieczorek: 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 |

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser żółty 50g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g | 210,9 | 9,0 | 9,6 | 22,9 | 0,7 | 0,9 | 5,8 |
| Porcja | 559,0 | 23,9 | 25,5 | 60,8 | 1,9 | 2,5 | 15,4 |

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