

Jadłospis 13.04.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], pasta z jaj i twarogu z zieleciną 60g[G,3,7], masło 15g[7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250g[G,1,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 115,7 | 6,3 | 5,2 | 11,2 | 3,1 | 0,2 | 2,9 |
| Porcja | 550,0 | 30,2 | 25,1 | 53,3 | 14,7 | 1,3 | 13,9 |

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], brzoskwinowy 30g

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 241,1 | 5,1 | 2,8 | 49,5 | 22,2 | 0,6 | 0,7 |
| Porcja | 192,9 | 4,1 | 2,3 | 39,6 | 17,8 | 0,5 | 0,6 |

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 350g[G,7,9], schab duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], marchewka z groszkiem 150g[G,1,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 87,7 | 5,4 | 2,2 | 12,4 | 2,2 | 0,3 | 0,5 |
| Porcja | 649,5 | 40,4 | 16,6 | 91,9 | 16,8 | 2,3 | 4,3 |

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

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 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: Kasza manna na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], polędwica sopocka 30g[1,6,7,9], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g | 111,7 | 4,7 | 4,1 | 14,2 | 2,7 | 0,3 | 2,5 |
| Porcja | 508,3 | 21,8 | 19,0 | 65,0 | 12,5 | 1,5 | 11,4 |

Dieta Mamy – II trymestr

| | | | | | | | |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|-------|
| | | | | | | | kw.tł |
| 100g | 130,9 | 7,7 | 5,5 | 13,1 | 2,9 | 0,3 | 2,9 |
| Porcja | 687,3 | 40,5 | 29,2 | 69,0 | 15,6 | 1,8 | 15,5 |

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem brzoskwiniowy 30g, sok pomidorowy 330ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 59,9 | 1,6 | 0,7 | 12,2 | 6,4 | 0,5 | 0,1 |
| Porcja | 245,7 | 6,8 | 2,9 | 50,4 | 26,4 | 2,2 | 0,7 |

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 350g[G,7,9], schab duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchewka z groszkiem 150g[G,1,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 98,5 | 5,2 | 3,3 | 12,7 | 2,2 | 0,2 | 0,7 |
| Porcja | 778,5 | 41,6 | 26,6 | 100,9 | 17,4 | 2,3 | 6,1 |

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

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 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: Kasza manna na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g | 123,5 | 5,7 | 3,9 | 16,8 | 2,4 | 0,4 | 2,2 |
| Porcja | 636,5 | 29,5 | 20,4 | 86,9 | 12,7 | 2,3 | 11,8 |

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasta z jaj i twarogu z zieleciną 80g[G,3,7], masło 15g[7], pomidor 80g, kawa zbożowa 250g[G,1,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 134,7 | 7,7 | 5,4 | 14,2 | 2,9 | 0,3 | 2,8 |

| | | | | | | | |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|------|
| Porcja | 721,1 | 41,4 | 29,2 | 76,1 | 15,7 | 1,9 | 15,5 |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|------|

II śniadanie: Bułka wrocławska 50g[1,3,7], dżem brzoskwiniowy 30g, sok pomidorowy 330ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 59,9 | 1,6 | 0,7 | 12,2 | 6,4 | 0,5 | 0,1 |
| Porcja | 245,7 | 6,8 | 2,9 | 50,4 | 26,4 | 2,2 | 0,7 |

Obiad: Zupa ryżowa 350g[G,7,9], schab duszony w jarzynach 80g[D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchewka z groszkiem 150g[G,1,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 97,3 | 5,1 | 3,3 | 12,5 | 2,2 | 0,1 | 0,7 |
| Porcja | 768,9 | 40,8 | 26,5 | 99,3 | 17,4 | 0,9 | 6,1 |

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: Kasza manna na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g | 123,5 | 5,7 | 3,9 | 16,8 | 2,4 | 0,4 | 2,2 |
| Porcja | 636,5 | 29,5 | 20,4 | 86,9 | 12,7 | 2,3 | 11,8 |

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