

Jadłospis 22.04.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser z ziołami 50g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 121,5 | 4,5 | 5,1 | 15,2 | 3,3 | 0,3 | 2,3 |
| Porcja | 577,5 | 21,4 | 24,0 | 72,2 | 15,7 | 1,7 | 11,3 |

II śniadanie: Bułka wrocławska 40g[1,7], polędwica drobiowa 30g[1,6,7,9], margaryna miękka 5g[7], papryka czerwona 50g

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 158,8 | 8,1 | 5,1 | 20,8 | 2,4 | 0,9 | 1,2 |
| Porcja | 198,6 | 10,2 | 6,4 | 26,0 | 3,1 | 1,2 | 1,5 |

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], kotlet duszony wołowy 60g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], mizeria z jogurtem 150g[7], kompot z owoców czerwonych 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 84,7 | 4,2 | 2,3 | 12,4 | 2,4 | 0,1 | 0,7 |
| Porcja | 686,8 | 34,4 | 18,8 | 100,9 | 19,7 | 0,6 | 6,1 |

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 142,0 | 6,5 | 6,5 | 14,0 | 5,8 | 1,2 | 0,0 |
| Porcja | 213,0 | 9,8 | 9,8 | 21,0 | 8,7 | 1,8 | 0,0 |

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

| | odżywcza (kcal) | | | ogółem | | | kw.łf |
|--------|-----------------|------|------|--------|------|-----|-------|
| 100g | 132,1 | 4,8 | 4,7 | 18,2 | 3,1 | 0,4 | 2,2 |
| Porcja | 680,7 | 24,8 | 24,6 | 93,9 | 15,9 | 2,1 | 11,4 |

II śniadanie: Bułka wrocławska 60g[1,7], polędwica drobiowa 30g[1,6,7,9], margaryna miękka 5g[7], papryka czerwona 50g

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 177,5 | 8,1 | 5,0 | 25,7 | 2,4 | 0,9 | 1,1 |
| Porcja | 257,4 | 11,8 | 7,3 | 37,3 | 3,5 | 1,4 | 1,7 |

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], kotlet duszony wołowy 80g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], mizeria z jogurtem 150g[7], kompot z owoców czerwonych 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 91,1 | 4,4 | 2,9 | 12,4 | 2,2 | 0,1 | 0,8 |
| Porcja | 802,3 | 39,5 | 25,6 | 109,6 | 20,1 | 0,7 | 7,3 |

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7], jabłko 1 szt.

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|------------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 115,7 | 0,4 | 0,4 | 13,4 | 7,1 | 0,8 | 0,0 |
| Porcja 210 | 243,0 | 10,0 | 10,0 | 28,3 | 15,0 | 1,8 | 0,0 |

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 owsiane na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser z ziołami 50g[7], masło 15g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 132,1 | 4,8 | 4,7 | 18,2 | 3,1 | 0,4 | 2,2 |

| | | | | | | | |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|------|
| Porcja | 680,7 | 24,8 | 24,6 | 93,9 | 15,9 | 2,1 | 11,4 |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|------|

II śniadanie: Bułka wrocławska 60g[1,7], polędwica drobiowa 30g[1,6,7,9], margaryna miękka 5g[7], ogórek 50g

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 170,8 | 7,5 | 5,0 | 24,5 | 1,3 | 0,8 | 1,2 |
| Porcja | 247,8 | 10,9 | 7,3 | 35,6 | 1,9 | 1,3 | 1,8 |

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], kotlet duszony wołowy 80g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], mizeria z jogurtem 150g[7], kompot z owoców czerwonych 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 91,1 | 4,4 | 2,9 | 12,4 | 2,2 | 0,1 | 0,8 |
| Porcja | 802,3 | 39,5 | 25,6 | 109,6 | 20,1 | 0,7 | 7,3 |

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7], jabłko 1 szt.

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 115,7 | 0,4 | 0,4 | 13,4 | 7,1 | 0,8 | 0,0 |
| Porcja | 243,0 | 10,0 | 10,0 | 28,3 | 15,0 | 1,8 | 0,0 |

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

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 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