

Jadłospis 29.04.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Kasza jaglana 250g[G,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], ser kremowy 50g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 115,6 | 4,2 | 4,7 | 14,4 | 3,0 | 0,3 | 2,3 |
| Porcja | 549,3 | 20,3 | 22,5 | 68,8 | 14,4 | 1,7 | 11,0 |

II śniadanie: Galaretko 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 |

Obiad: Zupa przecierana z grzankami 350g[G,1,7,9], potrawka wołowa 100g[G,D,1,7], kasza jęczmienna 100g[G,1], sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 93,4 | 4,8 | 2,4 | 13,6 | 1,1 | 0,1 | 0,7 |
| Porcja | 644,7 | 33,8 | 17,1 | 94,0 | 7,7 | 0,6 | 5,1 |

Podwieczorek: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|----------------|
| 100g | 74,2 | 2,6 | 0,9 | 14,7 | 10,8 | 0,03 | 0,3 |
| Porcja | 207,8 | 7,3 | 2,6 | 41,2 | 30,4 | 0,1 | 1,1 |

Kolacja: 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.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 177,4 | 6,0 | 8,3 | 20,3 | 1,2 | 0,6 | 4,3 |
| Porcja | 443,5 | 15,1 | 20,8 | 50,9 | 3,0 | 1,7 | 10,8 |

Dieta Mamy – II trymestr

| | odżywcza (kcal) | | | ogółem | | | kw.tł |
|--------|-----------------|------|------|--------|------|-----|-------|
| 100g | 126,6 | 4,6 | 4,4 | 17,5 | 2,8 | 0,4 | 2,1 |
| Porcja | 652,5 | 23,7 | 23,1 | 90,5 | 14,6 | 2,1 | 11,1 |

II śniadanie: 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 |

Obiad: Zupa przecierana z grzankami 350g[G,1,7,9], potrawka wołowa 100g[G,D,1,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 103,6 | 4,8 | 3,1 | 14,9 | 1,1 | 0,1 | 0,7 |
| Porcja | 756,7 | 35,1 | 22,5 | 109,0 | 7,8 | 0,6 | 5,6 |

Podwieczorek: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|----------------|
| 100g | 78,7 | 2,4 | 0,8 | 16,2 | 10,6 | 0,03 | 0,3 |
| Porcja | 242,4 | 7,6 | 2,7 | 50 | 31,7 | 0,1 | 1,1 |

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasztet 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 |

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Kasza jaglana 250g[G,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], ser kremowy 50g[7], masło 15g[7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 126,6 | 4,6 | 4,4 | 17,5 | 2,8 | 0,4 | 2,1 |

| | | | | | | | |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|------|
| Porcja | 652,5 | 23,7 | 23,1 | 90,5 | 14,6 | 2,1 | 11,1 |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|------|

II śniadanie: Galaretko 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 |

Obiad: Zupa przecierana z grzankami 350g[G,1,7,9], potrawka wołowa 100g[G,D,1,7], kasza jęczmienna 140g[G,1], sałata z jogurtem 130g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 103,6 | 4,8 | 3,1 | 14,9 | 1,1 | 0,1 | 0,7 |
| Porcja | 756,7 | 35,1 | 22,5 | 109,0 | 7,8 | 0,6 | 5,6 |

Podwieczorek: Jabłko pieczone z twarogiem i rodzynkami 1 szt.[Piecz,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|----------------|
| 100g | 78,7 | 2,4 | 0,8 | 16,2 | 10,6 | 0,03 | 0,3 |
| Porcja | 242,4 | 7,6 | 2,7 | 50 | 31,7 | 0,1 | 1,1 |

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], pasztet 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 |

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