

Jadłospis 15.05.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Ryż na mleku 250g[G,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica wieśniowa 30g[1,6,7,9], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 112,9 | 4,5 | 4,0 | 15,1 | 2,2 | 0,3 | 2,4 |
| Porcja | 530,7 | 21,5 | 18,9 | 70,9 | 10,5 | 1,5 | 11,3 |

II śniadanie: Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 105,6 | 3,4 | 2,0 | 18,5 | 11,3 | 0,1 | 1,2 |
| Porcja | 211,2 | 6,9 | 4,0 | 37,0 | 22,6 | 0,2 | 2,4 |

Obiad: Zupa koperkowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], potrawka wołowa 80g[G,D,1,7], ryż 100g[G], fasola szparagowa 150g[G], kompot z jabłek 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|----------------|
| 100g | 85,9 | 3,8 | 2,3 | 13,1 | 2,6 | 0,05 | 0,7 |
| Porcja | 670,1 | 30,3 | 18,2 | 102,9 | 20,8 | 0,4 | 6,2 |

Podwieczorek: Bułka wrocławska 40g[1,7], ser kremowy z ziołami 50g[7], papryka czerwona 50g

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 140,7 | 5,8 | 4,5 | 19,9 | 4,2 | 0,7 | 0,3 |
| Porcja | 197,1 | 8,2 | 6,3 | 27,9 | 6,0 | 1,0 | 0,5 |

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 55g[7,9], ogórek kiszony 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g | 153 | 7,0 | 8,1 | 13,8 | 1,3 | 0,3 | 3,4 |
| Porcja | 489,6 | 22,4 | 26,1 | 44,4 | 4,4 | 1,1 | 10,9 |

Dieta Mamy – II trymestr

| | | | | | | | |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|-------|
| | | | | | | | kw.łf |
| 100g | 124,3 | 5,5 | 3,8 | 17,5 | 2,0 | 0,4 | 2,2 |
| Porcja | 658,9 | 29,2 | 20,2 | 92,8 | 10,7 | 2,3 | 11,8 |

II śniadanie: Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 105,6 | 3,4 | 2,0 | 18,5 | 11,3 | 0,1 | 1,2 |
| Porcja | 211,2 | 6,9 | 4,0 | 37,0 | 22,6 | 0,2 | 2,4 |

Obiad: Zupa koperkowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], potrawka wołowa 100g[G,D,1,7], ryż 140g[G], fasola szparagowa 150g[G], kompot z jabłek 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|----------------|
| 100g | 97,1 | 4,2 | 2,9 | 14,1 | 2,4 | 0,04 | 0,8 |
| Porcja | 815,9 | 35,7 | 25,1 | 118,7 | 20,8 | 0,4 | 7,3 |

Podwieczorek: Bułka wrocławska 60g[1,7], ser kremowy z ziołami 50g[7], papryka czerwona 50g

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 174,7 | 8,3 | 5,3 | 24,2 | 2,6 | 0,8 | 2,6 |
| Porcja | 279,6 | 13,4 | 8,5 | 38,8 | 4,3 | 1,4 | 4,3 |

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 70g[7,9], ogórek kiszony 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g | 159,6 | 7,7 | 7,7 | 15,9 | 1,2 | 0,3 | 3,1 |
| Porcja | 590,6 | 28,6 | 28,5 | 59,0 | 4,5 | 1,4 | 11,6 |

Dieta Mamy – okres laktacji

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

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 124,3 | 5,5 | 3,8 | 17,5 | 2,0 | 0,4 | 2,2 |

| | | | | | | | |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|------|
| Porcja | 658,9 | 29,2 | 20,2 | 92,8 | 10,7 | 2,3 | 11,8 |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|------|

II śniadanie: Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 105,6 | 3,4 | 2,0 | 18,5 | 11,3 | 0,1 | 1,2 |
| Porcja | 211,2 | 6,9 | 4,0 | 37,0 | 22,6 | 0,2 | 2,4 |

Obiad: Zupa koperkowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], potrawka wołowa 100g[G,D,1,7], ryż 140g[G], mizeria 150g[7], kompot z jabłek 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|----------------|
| 100g | 94,7 | 4,1 | 3,0 | 13,2 | 2,2 | 0,05 | 0,9 |
| Porcja | 795,7 | 34,5 | 25,4 | 111,5 | 18,5 | 0,5 | 7,6 |

Podwieczorek: Bułka wrocławska 60g[1,7], ser kremowy z ziołami 50g[7], pomidor 50g

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 155,2 | 5,9 | 4,3 | 23,6 | 3,3 | 0,7 | 0,4 |
| Porcja | 248,4 | 9,5 | 7,0 | 37,8 | 5,4 | 1,2 | 0,7 |

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z kurcząt 70g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 164,3 | 7,7 | 7,5 | 17,3 | 1,2 | 0,4 | 3,1 |
| Porcja | 624,4 | 29,5 | 28,6 | 66,1 | 4,6 | 1,6 | 11,6 |

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