

Jadłospis 21.07.2021

Dieta Mamy – I trymestr

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

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 121,5 | 4,6 | 4,8 | 15,4 | 3,6 | 0,5 | 2,8 |
| Porcja | 552,9 | 21,1 | 22,1 | 70,5 | 16,6 | 2,4 | 13,1 |

II śniadanie: Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 30g[1,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|----------------|
| 100g | 70,7 | 1,2 | 0,9 | 14,5 | 6,5 | 0,03 | 0,2 |
| Porcja | 198,2 | 3,6 | 2,7 | 40,8 | 18,4 | 0,1 | 0,8 |

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem 350g[G,1,3,7,9], pierogi z mięsem i kapustą 250g[G,1,3], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 95,5 | 5,1 | 2,8 | 13,0 | 1,9 | 0,1 | 0,8 |
| Porcja | 583,1 | 31,5 | 17,6 | 79,6 | 11,8 | 0,5 | 5,0 |

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 76,4 | 2,8 | 1,2 | 13,8 | 11,6 | 0,1 | 0,7 |
| Porcja | 206,4 | 7,7 | 3,4 | 37,5 | 31,4 | 0,2 | 1,9 |

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], polędwica góralska 30g[1,6,7,9], sałata z pomidorem, kukurydzą i nasionami słonecznika 70g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g | 224,6 | 7,9 | 11,1 | 24,9 | 1,6 | 0,7 | 4,6 |
| Porcja | 460,6 | 16,2 | 22,7 | 51,2 | 3,3 | 1,5 | 9,6 |

Dieta Mamy – II trymestr

| | | | | | | | |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|-------|
| | | | | | | | kw.łf |
| 100g | 135,7 | 5,3 | 4,7 | 18,5 | 3,5 | 0,7 | 2,8 |
| Porcja | 699,1 | 27,8 | 24,6 | 95,5 | 18,4 | 3,7 | 14,5 |

II śniadanie: Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 30g[1,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|----------------|
| 100g | 70,7 | 1,2 | 0,9 | 14,5 | 6,5 | 0,03 | 0,2 |
| Porcja | 198,2 | 3,6 | 2,7 | 40,8 | 18,4 | 0,1 | 0,8 |

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem 350g[G,1,3,7,9], pierogi z mięsem i kapustą 300g[G,1,3], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 108,4 | 5,4 | 3,6 | 14,2 | 1,8 | 0,1 | 0,8 |
| Porcja | 715,7 | 35,9 | 24,0 | 94,2 | 11,9 | 0,5 | 5,8 |

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 76,4 | 2,8 | 1,2 | 13,8 | 11,6 | 0,1 | 0,7 |
| Porcja | 206,4 | 7,7 | 3,4 | 37,5 | 31,4 | 0,2 | 1,9 |

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica góralska 50g[1,6,7,9], sałata z pomidorem, kukurydzą i nasionami słonecznika 70g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g | 217,6 | 9,0 | 9,4 | 25,8 | 1,3 | 0,8 | 3,9 |
| Porcja | 554,9 | 23,0 | 24,0 | 65,9 | 3,4 | 2,2 | 10,0 |

Dieta Mamy – okres laktacji

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

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 133,4 | 5,3 | 4,7 | 18,1 | 3,3 | 0,7 | 2,8 |

| | | | | | | | |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|------|
| Porcja | 687,1 | 27,5 | 24,4 | 93,1 | 17,0 | 3,7 | 14,5 |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|------|

II śniadanie: Kisiel z jabłkiem 250g[G,1], biszkopty 30g[1,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|----------------|
| 100g | 70,7 | 1,2 | 0,9 | 14,5 | 6,5 | 0,03 | 0,2 |
| Porcja | 198,2 | 3,6 | 2,7 | 40,8 | 18,4 | 0,1 | 0,8 |

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem 350g[G,1,3,7,9], kotlet duszony 80g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], mizeria z jogurtem naturalnym 150g[7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 94,7 | 4,9 | 3,3 | 11,7 | 1,3 | 0,1 | 0,9 |
| Porcja | 748,9 | 39,1 | 26,4 | 92,6 | 10,6 | 0,7 | 7,6 |

Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g[7], banan 1 szt.

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 76,4 | 2,8 | 1,2 | 13,8 | 11,6 | 0,1 | 0,7 |
| Porcja | 206,4 | 7,7 | 3,4 | 37,5 | 31,4 | 0,2 | 1,9 |

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica góralska 50g[1,6,7,9], sałata z pomidorem, kukurydzą i nasionami słonecznika 70g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g | 217,6 | 9,0 | 9,4 | 25,8 | 1,3 | 0,8 | 3,9 |
| Porcja | 554,9 | 23,0 | 24,0 | 65,9 | 3,4 | 2,2 | 10,0 |

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