

Jadłospis 01.09.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Kasza manna na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser topiony 30g[7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 117,6 | 4,4 | 4,5 | 15,2 | 3,2 | 0,5 | 2,8 |
| Porcja | 535,3 | 20,2 | 20,7 | 69,6 | 15,0 | 2,4 | 12,8 |

II śniadanie: Kisiel z truskawkami 250g[G,1], biszkopty 30g[1,3,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|----------------|
| 100g | 71,4 | 1,3 | 0,9 | 14,6 | 6,7 | 0,03 | 0,2 |
| Porcja | 200,1 | 3,9 | 2,7 | 40,9 | 19,0 | 0,1 | 0,8 |

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300g[G,1,7,9], klops drobiowy 80g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], marchewka z groszkiem 150g[G,D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 105,7 | 5,4 | 3,6 | 14,1 | 3,0 | 0,1 | 0,8 |
| Porcja | 729,7 | 37,4 | 24,9 | 97,0 | 20,9 | 0,9 | 6,0 |

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.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 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 ze schabu 60g[7,9], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g | 200,5 | 12,0 | 9,1 | 18,9 | 1,8 | 0,4 | 4,3 |
| Porcja | 471,3 | 28,2 | 21,5 | 44,6 | 4,4 | 1,1 | 10,3 |

Dieta Mamy – II trymestr

| | odżywcza (kcal) | | | ogółem | | | kw.tł |
|--------|-----------------|------|------|--------|------|-----|-------|
| 100g | 132,3 | 5,2 | 4,5 | 18,3 | 3,2 | 0,7 | 2,7 |
| Porcja | 681,5 | 26,8 | 23,2 | 94,6 | 16,8 | 3,7 | 14,2 |

II śniadanie: Kisiel z truskawkami 250g[G,1], biszkopty 30g[1,3,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|----------------|
| 100g | 71,4 | 1,3 | 0,9 | 14,6 | 6,7 | 0,03 | 0,2 |
| Porcja | 200,1 | 3,9 | 2,7 | 40,9 | 19,0 | 0,1 | 0,8 |

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], klops drobiowy 80g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchewka z groszkiem 150g[G,D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 110,6 | 5,1 | 3,9 | 14,7 | 2,7 | 0,1 | 0,8 |
| Porcja | 874,5 | 40,1 | 31,2 | 116,7 | 21,5 | 0,9 | 7,0 |

Podwieczorek: Bułka wrocławska 40g[1,7], ser kremowy z ziołami 50g[7], papryka czerwona 50g, sok warzywno - owocowy 1 szt.

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 57,1 | 2,4 | 1,4 | 8,9 | 3,5 | 0,2 | 0,7 |
| Porcja | 251,5 | 10,9 | 6,4 | 39,5 | 15,6 | 1,0 | 3,2 |

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

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g | 201,8 | 12,3 | 8,3 | 20,7 | 1,5 | 0,5 | 3,7 |
| Porcja | 575,4 | 35,3 | 23,8 | 59,2 | 4,5 | 1,5 | 10,8 |

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Kasza manna 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 ogółem | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 132,3 | 5,2 | 4,5 | 18,3 | 3,2 | 0,7 | 2,7 |

| | | | | | | | |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|------|
| Porcja | 681,5 | 26,8 | 23,2 | 94,6 | 16,8 | 3,7 | 14,2 |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|------|

II śniadanie: Kisiel z truskawkami 250g[G,1], biszkopty 30g[1,3,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|----------------|
| 100g | 71,4 | 1,3 | 0,9 | 14,6 | 6,7 | 0,03 | 0,2 |
| Porcja | 200,1 | 3,9 | 2,7 | 40,9 | 19,0 | 0,1 | 0,8 |

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], klops drobiowy 80g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchewka z groszkiem 150g[G,D,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 110,6 | 5,1 | 3,9 | 14,7 | 2,7 | 0,1 | 0,8 |
| Porcja | 874,5 | 40,1 | 31,2 | 116,7 | 21,5 | 0,9 | 7,0 |

Podwieczorek: Bułka wrocławska 40g[1,7], ser kremowy z ziołami 50g[7], ogórek 50g, sok warzywno - owocowy 1 szt.

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 55,4 | 2,4 | 1,4 | 8,6 | 3,3 | 0,2 | 0,7 |
| Porcja | 244,0 | 10,7 | 6,2 | 38,0 | 14,7 | 1,0 | 3,2 |

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

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 206,5 | 12,2 | 8,1 | 22,4 | 1,5 | 0,5 | 3,6 |
| Porcja | 609,3 | 36,2 | 23,9 | 66,3 | 4,6 | 1,6 | 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