

Jadłospis 06.09.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], pasta z makreli z zieleniną 60g[4,7], ogórek 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g | 186,0 | 8,6 | 7,9 | 20,6 | 1,7 | 0,4 | 4,0 |
| Porcja | 455,8 | 21,2 | 19,5 | 50,7 | 4,2 | 1,0 | 9,8 |

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

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|----------------|
| 100g | 68,2 | 1,6 | 0,9 | 14,5 | 4,5 | 0,03 | 0,2 |
| Porcja | 191,2 | 4,5 | 2,6 | 40,7 | 12,8 | 0,1 | 0,8 |

Obiad: Zupa ziemniaczana 350g[G,1,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 80g[G,D,1,3,7], ryż 100g[G], sałata z jogurtem 130g[7], kompot z owoców czerwonych 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 88,0 | 4,7 | 1,5 | 14,6 | 1,9 | 0,1 | 0,3 |
| Porcja | 669,1 | 35,8 | 11,6 | 111,3 | 14,8 | 0,5 | 2,8 |

Podwieczorek: Naleśnik z serem 100g[S,1,3,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 232,8 | 12,2 | 6,8 | 31,0 | 5,4 | 0,1 | 2,0 |
| Porcja | 232,8 | 12,2 | 6,8 | 31,0 | 5,4 | 0,1 | 2,0 |

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica góralska 30g[1,6,7,9], sałatka jarzynowa 100g[7,9], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g | 242,1 | 7,5 | 10,5 | 32,1 | 6,6 | 0,8 | 4,3 |
| Porcja | 544,7 | 17,0 | 23,7 | 72,2 | 15,0 | 2,0 | 9,8 |

Dieta Mamy – II trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z makreli z zieloną 80g[4,7], 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 |

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

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|---------------|
| 100g | 68,2 | 1,6 | 0,9 | 14,5 | 4,5 | 0,03 | 0,2 |
| Porcja | 191,2 | 4,5 | 2,6 | 40,7 | 12,8 | 0,1 | 0,8 |

Obiad: Zupa ziemniaczana 350g[G,1,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 100g[G,D,1,3,7], ryż 140g[G], sałata z jogurtem 130g[7], kompot z owoców czerwonych 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 100,1 | 5,1 | 2,2 | 15,5 | 1,8 | 0,1 | 0,5 |
| Porcja | 821,1 | 41,7 | 18,8 | 127,5 | 15,2 | 0,6 | 4,3 |

Podwieczorek: Naleśnik z serem 100g[S,1,3,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 232,8 | 12,2 | 6,8 | 31,0 | 5,4 | 0,1 | 2,0 |
| Porcja | 232,8 | 12,2 | 6,8 | 31,0 | 5,4 | 0,1 | 2,0 |

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], polędwica góralska 50g[1,6,7,9], sałatka jarzynowa 100g[7,9], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|---------------|
| 100g | 243,7 | 8,2 | 10,4 | 31,7 | 5,5 | 1,1 | 3,7 |
| Porcja | 670,3 | 22,8 | 28,8 | 87,2 | 15,2 | 2,9 | 10,4 |

Dieta Mamy – III trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z makreli z zieloną 80g[4,7], 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 |

| | | | | | | | |
|--------|-------|------|------|------|-----|-----|------|
| 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 |

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

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|---------------|
| 100g | 68,2 | 1,6 | 0,9 | 14,5 | 4,5 | 0,03 | 0,2 |
| Porcja | 191,2 | 4,5 | 2,6 | 40,7 | 12,8 | 0,1 | 0,8 |

Obiad: Zupa ziemniaczana 350g[G,1,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 100g[G,D,1,3,7], ryż 140g[G], sałata z jogurtem 130g[7], kompot z owoców czerwonych 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 100,1 | 5,1 | 2,2 | 15,5 | 1,8 | 0,1 | 0,5 |
| Porcja | 821,1 | 41,7 | 18,8 | 127,5 | 15,2 | 0,6 | 4,3 |

Podwieczorek: Naleśnik z serem 100g[S,1,3,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 232,8 | 12,2 | 6,8 | 31,0 | 5,4 | 0,1 | 2,0 |
| Porcja | 232,8 | 12,2 | 6,8 | 31,0 | 5,4 | 0,1 | 2,0 |

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], polędwica góralska 50g[1,6,7,9], sałatka jarzynowa 100g[7,9], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|---------------|
| 100g | 243,7 | 8,2 | 10,4 | 31,7 | 5,5 | 1,1 | 3,7 |
| Porcja | 670,3 | 22,8 | 28,8 | 87,2 | 15,2 | 2,9 | 10,4 |

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z makreli z zieleciną 80g[4,7], 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 |

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

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|------|----------------|
| 100g | 68,2 | 1,6 | 0,9 | 14,5 | 4,5 | 0,03 | 0,2 |
| Porcja | 191,2 | 4,5 | 2,6 | 40,7 | 12,8 | 0,1 | 0,8 |

Obiad: Zupa ziemniaczana 350g[G,1,7,9], pulpet drobiowy w sosie koperkowym 100g[G,D,1,3,7], ryż 140g[G], sałata z jogurtem 130g[7], kompot z owoców czerwonych 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 100,1 | 5,1 | 2,2 | 15,5 | 1,8 | 0,1 | 0,5 |
| Porcja | 821,1 | 41,7 | 18,8 | 127,5 | 15,2 | 0,6 | 4,3 |

Podwieczorek: Naleśnik z serem 100g[S,1,3,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 232,8 | 12,2 | 6,8 | 31,0 | 5,4 | 0,1 | 2,0 |
| Porcja | 232,8 | 12,2 | 6,8 | 31,0 | 5,4 | 0,1 | 2,0 |

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica góralska 50g[1,6,7,9], sałatka jarzynowa 100g[7,9], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 247,1 | 8,3 | 10,1 | 33,1 | 5,3 | 1,1 | 3,6 |
| Porcja | 704,2 | 23,7 | 28,8 | 94,3 | 15,3 | 3,0 | 10,4 |

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