

Jadłospis 16.09.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt.[G,1,6,7,9,10]
keczup 30g[9,10], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 193,4 | 5,9 | 11,9 | 16,5 | 2,2 | 0,9 | 5,2 |
| Porcja | 589,9 | 18,1 | 36,3 | 50,5 | 6,8 | 3,0 | 16,0 |

II śniadanie: Kefir 200g[7], banan 1 szt.

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 67,6 | 2,5 | 1,3 | 11,7 | 9,7 | 0,1 | 0,7 |
| Porcja | 216,4 | 8,0 | 4,4 | 37,6 | 31,2 | 0,2 | 2,5 |

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300g[G,1,7,9], karkówka duszona w jarzynach 80g[G,D,9], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], bukiet jarzyn 150g[G], kompot z owoców czerwonych 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 75,9 | 4,2 | 2,2 | 10,7 | 2,3 | 0,1 | 0,8 |
| Porcja | 592,2 | 33,0 | 17,6 | 83,8 | 18,4 | 0,5 | 7,0 |

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], polędwica staropolska 30g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałatka z pieczonym burakiem i nasionami dyni 70g[Piecz,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g | 266,1 | 11,4 | 13,8 | 25,2 | 2,5 | 0,9 | 6,4 |
| Porcja | 519,0 | 22,4 | 27,1 | 49,2 | 5,0 | 1,8 | 12,5 |

Dieta Mamy – II trymestr

| | | | | | | | |
|--------|-------|------|------|------|-----|-----|-------|
| | | | | | | | kw.łf |
| 100g | 196,7 | 6,1 | 10,9 | 19,4 | 2,0 | 0,9 | 4,8 |
| Porcja | 659,2 | 20,6 | 36,8 | 65,1 | 6,7 | 3,3 | 16,1 |

II śniadanie: Kefir 200g[7], banan 1 szt.

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 67,6 | 2,5 | 1,3 | 11,7 | 9,7 | 0,1 | 0,7 |
| Porcja | 216,4 | 8,0 | 4,4 | 37,6 | 31,2 | 0,2 | 2,5 |

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], karkówka duszona w jarzynach 80g[G,D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], bukiet jarzyn 150g[G], kompot z owoców czerwonych 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 91,5 | 4,4 | 3,6 | 11,3 | 2,1 | 0,1 | 1,1 |
| Porcja | 805,8 | 38,9 | 31,7 | 99,9 | 19,0 | 0,6 | 9,5 |

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

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 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], polędwica staropolska 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałatka z pieczonym burakiem, mozzarellą i nasionami dyni 70g[Piecz,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g | 268,6 | 11,9 | 13,6 | 26,1 | 2,1 | 1,0 | 5,4 |
| Porcja | 658,3 | 29,3 | 33,4 | 64,0 | 5,1 | 2,5 | 13,3 |

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], parówki drobiowe 2 szt.[G,1,6,7,9,10] keczup 30g[9,10], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 200,8 | 6,2 | 10,6 | 20,9 | 1,9 | 1,0 | 4,6 |

| | | | | | | | |
|--------|-------|------|------|------|-----|-----|------|
| Porcja | 693,1 | 21,5 | 36,9 | 72,2 | 6,8 | 3,5 | 16,1 |
|--------|-------|------|------|------|-----|-----|------|

II śniadanie: Kefir 200g[7], banan 1 szt.

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 67,6 | 2,5 | 1,3 | 11,7 | 9,7 | 0,1 | 0,7 |
| Porcja | 216,4 | 8,0 | 4,4 | 37,6 | 31,2 | 0,2 | 2,5 |

Obiad: Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], karkówka duszona w jarzynach 80g[G,D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchew mini 150g[G], kompot z owoców czerwonych 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 90,3 | 4,1 | 3,5 | 11,3 | 2,4 | 0,1 | 1,1 |
| Porcja | 795,3 | 36,1 | 31,5 | 100,3 | 21,8 | 0,7 | 9,5 |

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 80g[1], chleb graham 30g[1], polędwica staropolska 50g[1,6,7,9], masło 15g[7], sałatka z pieczonym burakiem, mozzarellą i nasionami dyni 70g[Piecz,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 271,4 | 11,8 | 13,1 | 27,8 | 2,0 | 1,0 | 5,2 |
| Porcja | 692,2 | 30,2 | 33,5 | 71,1 | 5,2 | 2,6 | 13,3 |

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