

Jadłospis 26.09.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser ziarnisty 150g[7], ogórek 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 109,5 | 6,2 | 4,7 | 10,7 | 3,6 | 0,4 | 2,8 |
| Porcja | 564,1 | 32,3 | 24,3 | 56,5 | 18,8 | 2,5 | 14,8 |

II śniadanie: Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 376,0 | 8,8 | 13,1 | 56,1 | 0 | 1,1 | 3,0 |
| Porcja | 225,6 | 5,3 | 7,9 | 33,7 | 0 | 0,7 | 1,8 |

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], filet z kurczaka duszony w jarzynach 70g[G,D,9], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], buraczki gotowane 150g[G,7], kompot z owoców czerwonych 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 82,2 | 4,5 | 2,0 | 12,3 | 3,4 | 0,1 | 0,4 |
| Porcja | 674,1 | 37,7 | 16,7 | 101,1 | 28,6 | 0,7 | 3,4 |

Podwieczorek: Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 125,2 | 4,9 | 2,2 | 22,1 | 8,0 | 0,1 | 1,1 |
| Porcja | 212,9 | 8,4 | 3,8 | 37,6 | 13,6 | 0,2 | 1,9 |

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], sałata 15g, pomidor 80g, dynia nasiona 10g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g | 175,2 | 8,1 | 7,3 | 20,3 | 1,1 | 0,7 | 3,6 |
| Porcja | 490,6 | 22,7 | 20,7 | 56,9 | 3,0 | 2,0 | 10,2 |

Dieta Mamy – II trymestr

| | | | | | | | |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|-------|
| | | | | | | | kw.łf |
| 100g | 125,1 | 6,1 | 4,3 | 15,9 | 3,4 | 0,5 | 2,6 |
| Porcja | 713,2 | 34,9 | 24,8 | 91,0 | 19,4 | 2,9 | 14,9 |

II śniadanie: Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 376,0 | 8,8 | 13,1 | 56,1 | 0 | 1,1 | 3,0 |
| Porcja | 225,6 | 5,3 | 7,9 | 33,7 | 0 | 0,7 | 1,8 |

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], filet z kurczaka duszony w jarzynach 90g[G,D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraczki gotowane 150g[G,7], kompot z owoców czerwonych 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 84,2 | 4,8 | 2,0 | 12,5 | 3,3 | 0,1 | 0,4 |
| Porcja | 741,5 | 43,1 | 17,9 | 110,0 | 29,2 | 0,7 | 4,0 |

Podwieczorek: Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 125,2 | 4,9 | 2,2 | 22,1 | 8,0 | 0,1 | 1,1 |
| Porcja | 212,9 | 8,4 | 3,8 | 37,6 | 13,6 | 0,2 | 1,9 |

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 60g[1], masło 15g[7], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], sałata 15g, pomidor 80g, dynia nasiona 10g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.łf |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g | 174,1 | 9,1 | 8,0 | 17,3 | 0,9 | 0,6 | 3,6 |
| Porcja | 574,6 | 30,2 | 26,5 | 57,3 | 3,0 | 2,2 | 12,0 |

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], miód 1 szt., ser ziarnisty 150g[7], ogórek 80g, kawa zbożowa 250ml[G,1,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łf |
|------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 126,1 | 6,1 | 4,2 | 16,4 | 2,9 | 0,5 | 2,5 |

| | | | | | | | |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|------|
| Porcja | 732,6 | 35,3 | 24,5 | 95,2 | 17,0 | 3,0 | 14,8 |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|------|

II śniadanie: Bułka maślano-drożdżowa 60g[1,3,7], herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 376,0 | 8,8 | 13,1 | 56,1 | 0 | 1,1 | 3,0 |
| Porcja | 225,6 | 5,3 | 7,9 | 33,7 | 0 | 0,7 | 1,8 |

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], filet z kurczaka duszony w jarzynach 90g[G,D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraczki gotowane 150g[G,7], kompot z owoców czerwonych 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 84,2 | 4,8 | 2,0 | 12,5 | 3,3 | 0,1 | 0,4 |
| Porcja | 741,5 | 43,1 | 17,9 | 110,0 | 29,2 | 0,7 | 4,0 |

Podwieczorek: Kasza manna na gęsto 100g[G,1,7], mus truskawkowy 70g

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 125,2 | 4,9 | 2,2 | 22,1 | 8,0 | 0,1 | 1,1 |
| Porcja | 212,9 | 8,4 | 3,8 | 37,6 | 13,6 | 0,2 | 1,9 |

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica sopocka 50g[1,6,7,9], jajko 1 szt.[G,3], sałata 15g, pomidor 80g, dynia nasiona 10g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 178,9 | 9,1 | 7,7 | 18,9 | 0,9 | 0,6 | 3,5 |
| Porcja | 608,5 | 31,1 | 26,5 | 64,4 | 3,2 | 2,3 | 12,1 |

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