

Jadłospis 04.11.2021

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: Bułka wrocławska 40g[1,7], margaryna miękka 5g[7], kurczak gotowany 30g[1,6,7,9], ogórek 50g

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 151,6 | 7,9 | 4,9 | 19,3 | 1,2 | 0,9 | 1,2 |
| Porcja | 189,6 | 9,9 | 6,2 | 24,2 | 1,6 | 1,2 | 1,5 |

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300g[G,1,3,7,9], kotlet schabowy 70g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], fasola szparagowa 150g[G], kompot z owoców czerwonych 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 81,5 | 4,8 | 1,7 | 12,5 | 2,6 | 0,1 | 0,4 |
| Porcja | 628,3 | 37,4 | 13,6 | 96,6 | 20,2 | 0,5 | 3,5 |

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: Ryż na mleku 250g[G,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 | 117,4 | 4,3 | 4,5 | 15,4 | 3,2 | 0,5 | 2,8 |
| Porcja | 534,5 | 19,8 | 20,6 | 70,1 | 15,0 | 2,4 | 12,8 |

Dieta Mamy – II trymestr

| | odżywcza (kcal) | | | ogółem | | | kw.ł |
|--------|-----------------|------|------|--------|-----|-----|------|
| 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: Bułka wrocławska 60g[1,7], margaryna miękka 5g[7], kurczak gotowany 30g[1,6,7,9], ogórek 50g

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 171,3 | 7,9 | 4,8 | 24,4 | 1,3 | 0,9 | 1,1 |
| Porcja | 248,4 | 11,5 | 7,1 | 35,5 | 2,0 | 1,4 | 1,7 |

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], kotlet schabowy 90g[S,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], fasola szparagowa 150g[G], kompot z owoców czerwonych 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 88,6 | 5,0 | 2,3 | 12,7 | 2,3 | 0,1 | 0,5 |
| Porcja | 788,8 | 44,7 | 20,9 | 113,4 | 20,8 | 0,6 | 4,9 |

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

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 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: Ryż na mleku 250g[G,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.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 132,1 | 5,1 | 4,4 | 18,4 | 3,2 | 0,7 | 2,7 |
| Porcja | 680,7 | 26,4 | 23,1 | 95,0 | 16,8 | 3,7 | 14,2 |

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.ł |
|------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 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: Bułka wrocławska 60g[1,7], margaryna miękka 5g[7], kurczak gotowany 30g[1,6,7,9], ogórek 50g

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 171,3 | 7,9 | 4,8 | 24,4 | 1,3 | 0,9 | 1,1 |
| Porcja | 248,4 | 11,5 | 7,1 | 35,5 | 2,0 | 1,4 | 1,7 |

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], schab duszony w jarzynach 80g[G,D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], marchew gotowana 150g[G], kompot z owoców czerwonych 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 84,7 | 4,9 | 2,2 | 12,2 | 2,9 | 0,1 | 0,5 |
| Porcja | 745,7 | 43,3 | 19,8 | 108,2 | 25,9 | 0,9 | 4,6 |

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: Ryż na mleku 250g[G,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.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 132,1 | 5,1 | 4,4 | 18,4 | 3,2 | 0,7 | 2,7 |
| Porcja | 680,7 | 26,4 | 23,1 | 95,0 | 16,8 | 3,7 | 14,2 |

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