

Jadłospis 18.11.2021

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.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|---------------|
| 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: Galaretka owocowa 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 118,4 | 5,0 | 2,8 | 18,2 | 8,5 | 0,2 | 1,3 |
| Porcja | 218,1 | 10,0 | 5,7 | 33,0 | 15,9 | 0,4 | 2,7 |

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], schab duszony w jarzynach ziemniaki 70g[G,D,9], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], buraki gotowane 150g[G,7], kompot z jabłek 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 81,7 | 5,1 | 1,8 | 12,1 | 3,6 | 0,1 | 0,5 |
| Porcja | 670,0 | 41,7 | 15,2 | 99,1 | 29,6 | 0,7 | 4,6 |

Podwieczorek: Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 105,6 | 3,4 | 2,0 | 18,5 | 11,3 | 0,1 | 1,2 |
| Porcja | 211,2 | 6,9 | 4,0 | 37,0 | 22,6 | 0,2 | 2,4 |

Kolacja: Kasza jaglana na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], szynka konserwowa 30g[1,6,7,9], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|---------------|
| 100g | 111,7 | 4,8 | 4,2 | 14,1 | 2,7 | 0,3 | 2,5 |
| Porcja | 508,3 | 22,1 | 19,4 | 64,0 | 12,5 | 1,5 | 11,5 |

Dieta Mamy – II trymestr

| | | | | | | | |
|--------|-------|------|------|------|-----|-----|------|
| | | | | | | | 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: Galaretki owocowa 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 118,4 | 5,0 | 2,8 | 18,2 | 8,5 | 0,2 | 1,3 |
| Porcja | 218,1 | 10,0 | 5,7 | 33,0 | 15,9 | 0,4 | 2,7 |

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem 350g[G,1,3,7,9], schab duszony w jarzynach ziemniaki 80g[G,D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraki gotowane 150g[G,7], kompot z jabłek 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 88,1 | 5,1 | 2,4 | 12,2 | 3,4 | 0,1 | 0,6 |
| Porcja | 775,7 | 45,1 | 21,5 | 108,0 | 30,2 | 0,8 | 5,7 |

Podwieczorek: Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 105,6 | 3,4 | 2,0 | 18,5 | 11,3 | 0,1 | 1,2 |
| Porcja | 211,2 | 6,9 | 4,0 | 37,0 | 22,6 | 0,2 | 2,4 |

Kolacja: Kasza jaglana na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], szynka konserwowa 50g[1,6,7,9], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 123,5 | 5,7 | 4,0 | 16,6 | 2,4 | 0,4 | 2,3 |
| Porcja | 636,5 | 29,8 | 20,7 | 85,9 | 12,7 | 2,3 | 11,9 |

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: Galaretka owocowa 1 szt.[1,3,7], jogurt naturalny 150g[7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 118,4 | 5,0 | 2,8 | 18,2 | 8,5 | 0,2 | 1,3 |
| Porcja | 218,1 | 10,0 | 5,7 | 33,0 | 15,9 | 0,4 | 2,7 |

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem 350g[G,D,1,3,7,9], schab duszony w jarzynach ziemniaki 80g[G,D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraki gotowane 150g[G,7], kompot z jabłek 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 86,5 | 4,9 | 2,4 | 12,1 | 3,4 | 0,1 | 0,6 |
| Porcja | 761,4 | 43,2 | 21,2 | 106,4 | 30,2 | 0,7 | 5,6 |

Podwieczorek: Budyń waniliowy 200g[G,1,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 105,6 | 3,4 | 2,0 | 18,5 | 11,3 | 0,1 | 1,2 |
| Porcja | 211,2 | 6,9 | 4,0 | 37,0 | 22,6 | 0,2 | 2,4 |

Kolacja: Kasza jaglana na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], szynka konserwowa 50g[1,6,7,9], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 123,5 | 5,7 | 4,0 | 16,6 | 2,4 | 0,4 | 2,3 |
| Porcja | 636,5 | 29,8 | 20,7 | 85,9 | 12,7 | 2,3 | 11,9 |

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