

Jadłospis 23.11.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], pasta z twarogu i jajek z pietruszką zieloną 60g[G,3,7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 196,9 | 9,8 | 8,6 | 20,5 | 2,2 | 0,4 | 4,7 |
| Porcja | 482,6 | 24,2 | 21,3 | 50,4 | 5,6 | 1,2 | 11,7 |

II śniadanie: Kasza manna na mleku na gęsto 80g[1,7], mus malinowy 50g

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 160,8 | 6,2 | 2,6 | 30,6 | 11,0 | 0,1 | 1,3 |
| Porcja | 209,1 | 8,1 | 3,4 | 39,8 | 14,3 | 0,2 | 1,7 |

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], karkówka duszona w jarzynach 80g[G,D,9], ziemniaki z koperkiem 150g[G,7], buraczki gotowane 150g[G,7], kompot z jabłek i owoców czerwonych 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 88,3 | 4,1 | 3,2 | 11,5 | 3,3 | 0,1 | 1,1 |
| Porcja | 733,7 | 34,7 | 26,8 | 95,6 | 27,8 | 0,7 | 9,6 |

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 142,0 | 6,5 | 6,5 | 14,0 | 5,8 | 1,2 | 0,0 |
| Porcja | 213,0 | 9,8 | 9,8 | 21,0 | 8,7 | 1,8 | 0,0 |

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], masło 15g[7], pasztet pieczony 50g[1,3,6,7,9], sałata masłowa 15g, papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|---------------|
| 100g | 182,2 | 6,1 | 8,4 | 21,3 | 1,7 | 0,6 | 4,3 |
| Porcja | 455,5 | 15,4 | 21,1 | 53,3 | 4,4 | 1,7 | 10,8 |

Dieta Mamy – II trymestr

| | odżywcza (kcal) | | | ogółem | | | kw.tł |
|--------|-----------------|------|------|--------|-----|-----|-------|
| 100g | 196,3 | 10,1 | 7,8 | 22,1 | 2,0 | 0,5 | 4,1 |
| Porcja | 579,1 | 29,8 | 23,2 | 65,4 | 6,0 | 1,6 | 12,3 |

II śniadanie: Kasza manna na mleku na gęsto 100g[1,7], mus malinowy 70g

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 131,7 | 5,2 | 2,1 | 24,9 | 7,2 | 0,1 | 1,1 |
| Porcja | 223,9 | 9,0 | 3,7 | 42,4 | 12,3 | 0,2 | 1,8 |

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], karkówka duszona w jarzynach 80g[G,D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraczki gotowane 150g[G,7], kompot z jabłek i owoców czerwonych 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 92,8 | 4,1 | 3,6 | 11,8 | 3,2 | 0,1 | 1,1 |
| Porcja | 817,2 | 35,8 | 31,8 | 104,3 | 28,2 | 0,7 | 10,0 |

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 142,0 | 6,5 | 6,5 | 14,0 | 5,8 | 1,2 | 0,0 |
| Porcja | 213,0 | 9,8 | 9,8 | 21,0 | 8,7 | 1,8 | 0,0 |

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasztet pieczony 70g[1,3,6,7,9], sałata masłowa 15g, papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.tł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g | 189,3 | 6,9 | 8,1 | 23,1 | 1,5 | 0,7 | 3,9 |
| Porcja | 568,0 | 20,7 | 24,4 | 69,4 | 4,6 | 2,3 | 11,8 |

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasta z twarogu i jajek z pietruszką zieloną 80g[G,3,7], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Cukry | Sól | Nasycone kw.tł |
|------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 196,3 | 10,1 | 7,8 | 22,1 | 2,0 | 0,5 | 4,1 |

| | | | | | | | |
|--------|-------|------|------|------|-----|-----|------|
| Porcja | 579,1 | 29,8 | 23,2 | 65,4 | 6,0 | 1,6 | 12,3 |
|--------|-------|------|------|------|-----|-----|------|

II śniadanie: Kasza manna na mleku na gęsto 100g[1,7], mus malinowy 70g

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 131,7 | 5,2 | 2,1 | 24,9 | 7,2 | 0,1 | 1,1 |
| Porcja | 223,9 | 9,0 | 3,7 | 42,4 | 12,3 | 0,2 | 1,8 |

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą jaglaną 350g[G,1,7,9], karkówka duszona w jarzynach 80g[G,D,9], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraczki gotowane 150g[G,7], kompot z jabłek i owoców czerwonych 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 92,8 | 4,1 | 3,6 | 11,8 | 3,2 | 0,1 | 1,1 |
| Porcja | 817,2 | 35,8 | 31,8 | 104,3 | 28,2 | 0,7 | 10,0 |

Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 142,0 | 6,5 | 6,5 | 14,0 | 5,8 | 1,2 | 0,0 |
| Porcja | 213,0 | 9,8 | 9,8 | 21,0 | 8,7 | 1,8 | 0,0 |

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], pasztet pieczony 70g[1,3,6,7,9], sałata masłowa 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 185,3 | 6,8 | 8,1 | 22,3 | 1,0 | 0,7 | 3,9 |
| Porcja | 556,0 | 20,4 | 24,2 | 67,0 | 3,1 | 2,3 | 11,8 |

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