

Jadłospis 22.12.2021

Dieta Mamy – I trymestr

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica wiśniowa 30g[1,6,7,9], pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany ogółem | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|--------------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 112,9 | 4,9 | 4,4 | 13,9 | 2,7 | 0,3 | 2,5 |
| Porcja | 513,9 | 22,4 | 20,2 | 63,5 | 12,7 | 1,5 | 11,6 |

II śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150g[7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 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 |

Obiad: Kapuśniak z ziemniakami 300g[G,1,9], kotlet duszony wołowy 80g[D,1,3], 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 | 88,8 | 5,0 | 2,2 | 13,2 | 2,7 | 0,1 | 0,6 |
| Porcja | 693,3 | 39,1 | 17,6 | 103,5 | 21,2 | 1,0 | 5,3 |

Podwieczorek: Makaron z jabłkami i cynamonem 150g[G,D,1,3,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|----------------|
| 100g | 150,5 | 3,8 | 1,2 | 32,2 | 9,8 | 0,0 | 0,2 |
| Porcja | 225,8 | 5,8 | 1,8 | 48,4 | 14,7 | 0,0 | 0,4 |

Kolacja: Chleb pszenny 40g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 50g[7], sałata 15g, papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250 ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.łł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|----------------|
| 100g | 196,9 | 8,8 | 10,5 | 17,7 | 1,7 | 0,8 | 6,4 |
| Porcja | 472,6 | 21,2 | 25,3 | 42,5 | 4,3 | 2,0 | 15,4 |

Dieta Mamy – II trymestr

| | | | | | | | |
|--------|-------|------|------|------|------|-----|------|
| | | | | | | | kw.ł |
| 100g | 124,6 | 5,8 | 4,1 | 16,5 | 2,5 | 0,4 | 2,3 |
| Porcja | 642,1 | 30,1 | 21,6 | 85,4 | 12,9 | 2,3 | 12,0 |

II śniadanie: 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 |

Obiad: Kapuśniak z ziemniakami 350g[G,1,9], kotlet duszony wołowy 80g[D,1,3], 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.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 96,5 | 4,7 | 2,6 | 14,5 | 2,5 | 0,1 | 0,6 |
| Porcja | 849,7 | 42,2 | 22,9 | 128,3 | 22,1 | 1,0 | 5,7 |

Podwieczorek: Makaron z jabłkami i cynamonem 150g[G,D,1,3,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 150,5 | 3,8 | 1,2 | 32,2 | 9,8 | 0,0 | 0,2 |
| Porcja | 225,8 | 5,8 | 1,8 | 48,4 | 14,7 | 0,0 | 0,4 |

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 50g[7], sałata 15g, papryka czerwona 80g, herbata z sokiem z cytryny 250 ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukier | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|--------|-----|---------------|
| 100g | 205,6 | 8,7 | 9,2 | 22,9 | 1,6 | 0,8 | 5,5 |
| Porcja | 575,8 | 24,6 | 25,9 | 64,2 | 4,5 | 2,4 | 15,5 |

Dieta Mamy – okres laktacji

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 250g[G,1,7], chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], polędwica wiśniowa 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 | 124,6 | 5,8 | 4,1 | 16,5 | 2,5 | 0,4 | 2,3 |
| Porcja | 642,1 | 30,1 | 21,6 | 85,4 | 12,9 | 2,3 | 12,0 |

II śniadanie: 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 |

Obiad: Krupnik z ziemniakami 350g[G,1,9], kotlet duszony wołowy 80g[D,1,3], ziemniaki z koperkiem 200g[G,7], buraki gotowane 150g[G,7], kompot z owoców czerwonych 250ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 104,3 | 4,6 | 2,5 | 16,5 | 2,7 | 0,1 | 0,6 |
| Porcja | 918,6 | 40,5 | 22,8 | 145,9 | 24,5 | 0,8 | 5,7 |

Podwieczorek: Makaron z jabłkami i cynamonem 150g[G,D,1,3,7]

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 150,5 | 3,8 | 1,2 | 32,2 | 9,8 | 0,0 | 0,2 |
| Porcja | 225,8 | 5,8 | 1,8 | 48,4 | 14,7 | 0,0 | 0,4 |

Kolacja: Chleb pszenny 80g[1], chleb graham 30g[1], masło 15g[7], ser żółty 50g[7], sałata 15g, pomidor 80g, herbata z sokiem z cytryny 250 ml

| | Wartość odżywcza (kcal) | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Cukry | Sól | Nasycone kw.ł |
|--------|-------------------------|--------|---------|-------------|-------|-----|---------------|
| 100g | 201,3 | 8,6 | 9,1 | 22,1 | 1,1 | 0,8 | 5,5 |
| Porcja | 563,8 | 24,3 | 25,6 | 61,8 | 3,1 | 2,5 | 15,5 |

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