

# JADŁOSPIS DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI

## DIETA PODSTAWOWA

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml. z zacierką 300ml(1,3,7) chleb mieszany 120g(1), masło ekstra 15g(7), szynka wieprzowa got. 40g, ser topiony 30g(7), papryka 50g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) <b>II Grejpfrut 140g</b>	Kapuśniak 400ml(1,9), schab faszerowany z pieca konw. 100g (1,3), ziemniaki puree 200g(7), sos 70g(1,7) surówka z buraczka i jabłka 150g, kompot owocowy 250ml <b>Jabłko 150g</b>	Chleb mieszany 120g(1), masło ekstra 15g(7), pasztet pieczony drobiowy 60g(1,3), pomidor 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Jogurt owocowy b/c 150g(7)</b>
	E 2254kcal, Białko 90,24g, Tłuszcze 79,28g, NKT 39,91g, Węglowodany 306,42g, Sacharoza 49,02g, Bł.pokar.35,32g, Sól 6,63g		
Wtorek	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(1,7), chleb mieszany 120g(1), masło ekstra 15g(7), ser twarogowy 50g(7), miód 25g, pomidor 50g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) <b>II Banan 150g</b>	Krem brokułowy z grzankami 400ml(1,7,9), ryż na mleku z jabłkiem prażonym 300g(7) kompot owocowy 250ml <b>Kiwi 80g</b>	Chleb mieszana 120g(1), masło ekstra 15g(7), pasta z ryby wędzonej ze szczypiorkiem 70g(4,7) sałata30g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Kisiel z owocami 150g</b>
	E 2407kcal, Białko 81,71g, Tłuszcze 77,07g, NKT 41,72g, Węglowodany 355,38g, Sacharoza 28,29g, Bł.pokar.23,19g, Sól 3,61g		
Środa	Zupa ml. kaszka manna 200ml(1,7), chleb mieszany 120g(1), masło ekstra 15g(7), kiełbasa drobiowa 50g(1,6,7,9,10), sałatka szwedzka 100g(10), kawa zbożowa z ml.250ml (1,7) <b>II Jabłko 150g</b>	Pomidorowa z ryżem 400ml(1,7,9), udko pieczone 100g(1) sos jogurtowy 70g(1) ziemniaki puree z koperkiem 200g(7), surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot owocowy 250ml <b>Mus owocowy b/c 100g</b>	Chleb mieszana 120g(1), masło ekstra 15g(7), ser żółty 40g(7), dżem niskosłodzony 30g, pomidor 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Serek wiejski z owocami 100(7)</b> <b>Pieczywo chrupkie30g(1)</b>
	E 2210kcal, Białko 81,37g, Tłuszcze 67,97g, NKT 35,45g, Węglowodany 322,93g, Sacharoza 47,42g, Bł.pokar.25,97g, Sól 5,29g		
Czwartek	Zupa ml.budyniowa 300ml (7), chleb mieszany 120g(1), masło ekstra 15g(7), sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 120g(3,7), szynka 30g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) <b>II Deser kefir z galaretką 150g(7)</b>	Zupa fasolowa 400ml(1,7,9), gulasz wieprzowy ze schabu duszony 180g(1,7), kopytka 180g(1,3), buraczki na ciepło150g, kompot owocowy 250ml <b>Pomarańcza 100g</b>	Chleb mieszany 120g(1), masło ekstra 15g(7), pasta twarogowa z rzodkiewką i ogórkiem 100g(7), sałata 30g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Sok pomidorowy 200ml</b>
	E 2379kcal, Białko 91,7g, Tłuszcze 78,78g, NKT 31,28g, Węglowodany 339,07g, Sacharoza 47,08g, Bł.pokar.24,98g, Sól 4,19g		
Piątek	Zupa ml. pł.kukurydzianae 300ml (7), chleb mieszany 120g(1), masło ekstra 15g(7), jajecznicza z koperkiem 120g(3,7), pomidor 80g, kawa zbożowa z ml.250ml (1,7) <b>II Ciasto marchewkowe 40g (1,3),</b>	Barszcz ukraiński 400ml(1,7,9), pulpety rybne w panierce kuskus z pieca konwekcyjnego 100g(1,4,3) ziemniaki puree 200g(7), surówka Colesław 150g(7), kompot owocowy 250ml <b>Banan 100g</b>	Chleb mieszany 120g(1), masło ekstra 15g(7), dżem niskosłodzony 50g, ser żółty 20g(7), ogórek zielony 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Kisiel z tartym jabłkiem150g</b>
	E 2434kcal, Białko 86,42g, Tłuszcze 83,51g, NKT 33,92g, Węglowodany 356,91g, Sacharoza 48,87g, Bł.pokar.26,54g, Sól 4,6g		
Sobota	Chleb mieszany 120g(1), masło ekstra 15g(7), szynka 40g(1,6,7,9,10), ser twarogowy z ziołami 40g(7), ogórek konserwowy 50g, kakao 16% 250ml(7) <b>II Kiwi 80g</b>	Krem z ciecierzycy 400ml(1,7,9), pieczeń wieprzowa w sosie własnym, pieczona 170g(1,7) kasza gryczana 200g, kapusta czerwona gotowana 150g, kompot owocowy 250ml <b>Jabłko 150g</b>	Chleb mieszany 120g (1), masło ekstra 15g(7),pasztet drobiowy pieczony 50g(1,7) papryka kons. 50g(1,3), herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Jogurt owocowy 150g(7)</b> <b>Wafle ryżowe 30g</b>
	E 2244kcal, Białko 91,58g, Tłuszcze 73,83g, NKT 26,56g, Węglowodany 318,7g, Sacharoza 25,6g, Bł.pokar.32,72g, Sól 4,52g		
Niedziela	Chleb mieszany 120g(1), masło ekstra 15g(7), schab z warzywami w galarecie 100g(9), ser topiony 30g(7), pomidor 50g, kakao 16%(7) <b>II Mandarynka 80g</b>	Rosół z makaronem 400ml(13,9) kotlety siekane z piersi kurczaka z pieca konwek. 100g (1,3), sos 70g(1,7), ziemniaki puree 200g(7), marchewka z groszkiem 150g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 120g(1), masło ekstra 15g(7), jajka faszerowane zieloną pietruszką 2szt(3,7), pomidor 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Mus owocowy b/c 100g</b>
	E 2262kcal, Białko 103,53g, Tłuszcze 78,96g, NKT 39,53g, Węglowodany 296,49g, Sacharoza 36,82g, Bł.pokar.30,17g, Sól 2,92g		

\*Jadłospis może ulec zmianie, \*Pozostałe jadłospisy do wglądu u dietetyka, \*3