

JADŁOSPIS DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI

DIETA PODSTAWOWA

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml. budyniowa 300ml(1,7) chleb mieszany 120g(1), masło ekstra 15g(7), ryba w sosie pomidowo-warzyw. 80g(1,4), kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) II Pomarańcza 150g	Krupnik 400ml(1,7,9), pieczeń wieprzowa z pieca konwek.100g, ziemniaki 200g(7), sos 70g (1,7), surówka wielowarzywna 150g, kompot owocowy 250ml Banan 120g	Chleb mieszany 120g(1), masło ekstra 15g(7), szynka z indyka 50g (1,6,7,9,10), ogórek 50g, herbata 250ml Posilek nocny II Jogurt nat. 150g(7)
	E 2374kcal, Białko 91,22g, Tłuszcze 82,79g, NKT 37,63g, Węglowodany 326,53g, Sacharoza 49,48g, Bł.pokar.32,14g, Sól 4,75g		
Wtorek	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(1,7), chleb mieszany 120g(1), masło ekstra 15g(7), wędlina drobiowa 30g(1,6,7,9) twarożek.60g(7), papryka kons.50g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) II Ciasto dietetyczne 40g(1,3)	Zupa szpinakowa 400ml(1,7,9), kotlet z piersi kurczaka, smażony 100g,(1,3) ryż got. 200g, sos koperk.70g (1,7) surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot owoc. 250ml Mandarynki 130g	Chleb mieszana 120g(1), masło ekstra 15g(7), szynka konserwowa 50g(1,6,7,9,10) pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g
	E 2296kcal, Białko 102,53g, Tłuszcze 73,43g, NKT 36,86g, Węglowodany 317,09g, Sacharoza 38,83g, Bł.pokar.33,79g, Sól 4,38g		
Środa	Zupa ml. budyniowa 300ml (1,7), chleb mieszany 120g(1), masło ekstra 15g(7), ser żółty 30g(7) dżem 30g, sałatka szwedzka 100g(10), kawa zbożowa z ml.250ml (1,7) II Jabłko150g	Barszcz ukraiński 400ml(1,7,9), jajko sadzone smażone 120g(3) sos musztardowy 70g(1,7), ziemniaki 200g(7), mizeria z kefirem150g(7), kompot owocowy 250ml Mus owocowy 100g	Chleb mieszana 120g(1), masło ekstra 15g(7),pasta z ryby got.z koperkiem 70g(4,7), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Deser mleczny z galar. 150ml(7) Wafle ryżowe 20g
	E 2221kcal, Białko 88,83g, Tłuszcze 75,49g, NKT 31,04g, Węglowodany 309,76g, Sacharoza 28,65g, Bł.pokar.35,04g, Sól 4g		
Czwartek	Zupa ml. kaszka manna 200ml(1,7), chleb mieszany 120g(1), masło ekstra 15g(7), kurczak w galarecie z warzywami 120g(9), papryka 50g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) II Kiwi 70g\	Zupa z fasolki szp. 350ml (1,7,9), pieczone kotlety mielone 100g(1,3), sos myśliwski 70g(1), ziemniaki puree z kop. 200g(7), kapusta czerwona got. 150g, kompot owoc.250ml Banan 130g	Chleb mieszany 120g(1), masło ekstra 15g(7), kiełbasa szynkowa 50g(6), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny II Jogurt nat. 150g(7)
	E 2241kcal, Białko 89,78g, Tłuszcze 75,49g, NKT 36,56g, Węglowodany 313,97g, Sacharoza 44,36g, Bł.pokar.44,07g, Sól 6,88g		
Piątek	Ryż na mleku 200ml(7) chleb mieszany 120g(1), masło ekstra 15g(7), jajecznica z koperkiem 120g (3), pomidor 50g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) II Sok pomidorowy 200g	Zupa owocowa z makar. 400ml(1,3), ryba panierowana, smażona 100g(1,3,4), sos cytrynowy 70g(1,7), ziemniaki puree z koperkiem200g(7), surówka z kapusty kiszonej 150g, kompot owocowy 250ml Kiwi 70g	Chleb mieszana 120g(1), masło ekstra 15g(7), twarożek z ziołami 70g(7), ogórek ziel. 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy 100g Pieczywo chrupkie 30g(1)
	E 2163kcal, Białko 93,32g, Tłuszcze 68,81g, NKT 28,8g, Węglowodany 301,16g, Sacharoza 24,26g, Bł.pokar.35,75g, Sól 5,18g		
Sobota	Chleb mieszany 120g(1), masło ekstra 15g(7), sałatka z ryżu i kurczaka 150g (7), sałata 30g, kakao 16% 250ml (7) II Kisiel z jabłkiem 200ml	Zupa krem z białych warzyw 400ml(1,7,9), spaghetti z mięsem i warzywami duszone 350g(1,3,7,9) kompot owocowy b/c 250ml Pomarańcza 150g	Chleb mieszany 120g(1), masło ekstra 15g(7), pasta z jaj i pietruszki70g (3,7), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny: Ser twar.homogeniz. 100g(7)
	E 2261kcal, Białko 87,22g, Tłuszcze 73,73g, NKT 29,91g, Węglowodany 329,32g, Sacharoza 32,24g, Bł.pokar.41,93g, Sól 4,37g		
Niedziela	Chleb mieszany 120g(1), masło ekstra 15g(7), wędlina z indyka 50g(1,3,6,7,9,10), sałatka szwedzka 70g(10), kakao 16% 250ml (7) II Ciasto z dyni i marchewki 80g(1,3)	Rosół z makaronem 400ml(1,3,9) potrawka z kurczaka got. w sosie własnym 170g (1,7), ryż got. 180g, marchewka z groszkiem, got. 150g, kompot owocowy 250ml Jabłko 150g	Chleb mieszany 120g(1), masło ekstra 15g(7), sałatka jarzynowa na jogurcie 150g, (3,7,9) pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kefir 150(7)
	E 2231kcal, Białko 96,32g, Tłuszcze 73,89g, NKT 35,78g, Węglowodany 290,62g, Sacharoza 29,43g, Bł.pokar.39,477g, Sól 5,43g		

*Jadłospis może ulec zmianie, *Pozostałe jadłospisy do wglądu u dietetyka, *2