

# JADŁOSPIS DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI

## DIETA PODSTAWOWA

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	1
Poniedziałek	Zupa ml. pł.kukurydziane 330ml (7), chleb mieszany 120g (1), masło ekstra 15g(7), sałatka brokułowa jajkiem na jogurcie 150g(3,7) kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) <b>II Ciasto buraczane b/c 40g(1,3)</b>	Krem z zielonego groszku 400ml (1,7,9), gulasz ze schabu duszony w sosie własnym 180g(1), kluski śląskie 150g(1,3), kapusta czerwona got., 150g, kompot owocowy 250ml <b>Mandarynki 100g</b>	Chleb mieszany 120g(1), masło ekstra 15g(7), szynka konserwowa 50g(1,3,6,7,9), ogórek kiszony 50g, herbata 250ml, <b>Posilek nocny</b> <b>Owsianka z jabłkiem 150g(1)</b>	
	E 2291kcal, Białko 90,45g, Tłuszcze 73,80g, NKT 32,89g, Węglowodany 39,74g, Sacharoza 42,01g, Bł.pokar.34,59g, Sól 2,01g			
Wtorek	Zupa ml.budyniowa 320ml(1,7), chleb mieszany 120g(1), masło ekstra 15g(7), szynka z indyka 30g(1,6,7,9,10) twarożek z koperkiem 50g(7) pomidor 50g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) <b>II Jabłko 150g</b>	Zupa ogórkowa 400ml(1,7,9), pieczeń rzymska z pieca konwekcyjnego 100g(1,3), sos beszamelowy 70g(1,7), ziemniaki puree 200g(7), surówka z buraczków, got. 150g, kompot owocowy 250ml <b>Kiwi 70g</b>	Chleb mieszany 120g (1), masło ekstra 15g(7), szynka 50g(1,6,7,9,10), ogórek zielony 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Jogurt owocowy 150g(7)</b> <b>Wafle ryżowe 40g</b>	
	E 2279kcal, Białko 89,23g, Tłuszcze 73,79g, NKT 31,33g, Węglowodany 323,48g, Sacharoza 31,86g, Bł.pokar.20,89g, Sól 4,49g			
Środa	Zupa ml. z owsianki 350ml (1,7), chleb mieszany 120g(1), masło ekstra 15g(7), ser żółty 30g(7), dżem niskosłodzony 50g, pomidor 50g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) <b>II Banan 150g</b>	Zupa z soczewicy 400ml(1,7,9), makaron penne z kurczakiem i warzywami w sosie jogurtowym, duszony 380g(1,3,7,9), kompot owocowy 250ml <b>Pomarańcza 150g</b>	Chleb mieszany 120g(1), masło ekstra 15g(7), pasta z ryby got z koperkiem 70g(4,7), pomidor 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Mus owocowy b/c 100g</b>	
	E 2297kcal, Białko 87,79g, Tłuszcze 73,78g, NKT 130,51g, Węglowodany 330,06g, Sacharoza 44,54g, Bł.pokar. 28,70g, Sól 3,52g			
Czwartek	Zupa ml. z zacierką 300ml (1,3,7), chleb mieszany 120g (1), masło ekstra 15g(7), sałatka jarzynowa 100g (3,7,9), szynka 20g (1,3,6,7,9,10), sałata 30g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) <b>II Galaretka z owocami 150g(7)</b>	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 400ml(1,7), pulpeciki drobiowe w sosie pomid.got. 170g(1,3), ziemniaki puree 180g(7) fasolka szparagowa got.150g, kompot owocowy 250ml <b>Jabłko 140g</b>	Chleb mieszany 120g(1), masło ekstra 15g(7), szynka kons. 50g (1,3,6,7,9), ogórek 50g,herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Jogurt nat. 150g(7)</b>	
	E 2133kcal, Białko 95,02g, Tłuszcze 62,51g, NKT 31,50g, Węglowodany 312,07g, Sacharoza 25,45g, Bł.pokar. 32,61g, Sól 4,50g,			
Piątek	Ryż na mleku 200ml(7) chleb mieszany 120g(1), masło ekstra 15g(7), twarożek 50g(7), miód 25g, pomidor 50g, kawa zbożowa z ml.250ml (1,7) <b>II Deser – Legumina na kefirze 150g(7)</b>	Zupa brokułowa 400ml(1,3,7), pierogi z trusk. got. 130g(1,3), pierogi z serem 130g(1,3,7), serek homogenizowany 35g(7), surówka z marchwi, jabłka i selera 150g(9), kompot owoc. 250ml <b>Mus owocowy b/c 100g</b>	Chleb mieszany 120g(1), masło ekstra 15g(7), pasta z czerwonej fasoli i warzyw 70g,(7), pomidor 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Sok pomidorowy 200g</b>	
	E 2322kcal, Białko 83,65g, Tłuszcze 74,47g, NKT 37,69g, Węglowodany 337,75g, Sacharoza 43,17g, Bł.pokar.32,21g, Sól 3,71g			
Sobota	Chleb mieszany 120g(1), masło ekstra 15g(7), pasztet pieczony warzywno-drobiowy 70g(3,1), pomidor 50g, kakao 16% 250ml (7) <b>II Szarlotka dietetyczna 40g(1,3)</b>	Zupa jarzynowa 400ml(1,7,9), gołąbek w kap. z pieca konwek. w sosie pomidorowym 120g(1,7), ziemniaki z koperkiem 200g, fasolka szparagowa 100g, kompot owocowy 250ml <b>Budyń b/c 150g(1,7)</b>	Chleb mieszana 120g(1), masło ekstra 15g(7), szynka wiejska 50g (6),ogórek kiszony 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Serek homogenizowany 150g(7)</b>	
	E 2406kcal, Białko 93,39g, Tłuszcze 73,66g, NKT 31,31g, Węglowodany 358,30g, Sacharoza 48,14g, Bł.pokar.39,23g, Sól 6,98g			
Niedziela	Chleb mieszany 120g(1), masło ekstra 15g(7), kiełbasa biała, parzona 70g(1,6,7,9), musztarda 30g(10), pomidor 50g, kakao 16% 250ml (7) <b>II Ciasto szpinakowe b/c 40g (1,3)</b>	Rosół z makaronem 400ml(1,3,9) udko pieczone w sosie jogurtowym 180g (1,7), ziemniaki puree 200g(7), surówka z kapusty białej z jogurtem 150g, kompot owocowy 250ml <b>Mus warzywny 100g</b>	Chleb mieszany 120g(1), masło ekstra 15g(7), szynka z kurczaka 50g( 1,3,6,7,9,10) dżem 20g papryka 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Kefir 200g(7) Wafle ryżowe 20g</b>	
	E 2169kcal, Białko 91,88g, Tłuszcze 69,85g, NKT 31,8g, Węglowodany 293,32g, Sacharoza 29,98g, Bł.pokar.31,33g, Sól 5,49g			

\*Jadłospis może ulec zmianie, \*Pozostałe jadłospisy do wglądu u dietetyka, \*1