

JADŁOSPIS DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI

DIETA PODSTAWOWA

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(1,7) chleb mieszany 120g(1), masło ekstra 15g(7), sałatka jarzynowa 130g(3,7), kielbasa kanapkowa 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) II Galaretka z owocami 200ml	Zupa kalafiorowa 400ml(1,7,9), bigos z kielbasą i mięsem, duszony 200g, ziemniaki puree 200g(7), kompot owocowy 250ml Mus owocowy 100g	Chleb mieszany 120g(1), masło ekstra 15g(7), pasta z kurczaka z koperkiem 50g(7), ogórek kiszony 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kefir 150ml(7)
	E 2261kcal, Białko 89,89g, Tłuszcze 77,35g, NKT 23,97g, Węglowodany 322,16g, Sacharoza 27,81g, Bł.pokar.43,92g, Sól 10,22g		
Wtorek	Zupa ml. budyniowa 300ml(1,7), masło ekstra 15g(7), chleb mieszany 120g(1) ser żółty 20g(7), humus z suszonymi pomidorami 60g(6), ogórek kiszony 50g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) II Banan 150g	Zupa pieczarkowa z makaronem 400ml(1,3,7,9), kotlet schabowy panierowany, smażony 100g(1,3), ziemniaki 200g, sos piecz.70g(1), surówka wielowarzywna z jogurtem nat.150g(7), kompot owocowy b/c 250ml Grejfrut 100g	Chleb mieszany 120g(1), masło ekstra 15g(7), szynka delikatesowa 50g(1,6,7,9,10), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny: Serek wiejski z owocami 100g(7)
	E 2373kcal, Białko 96,23g, Tłuszcze 78,21g, NKT 23,68g Węglowodany 300,31g, Sacharoza 41,57g, Bł.pokar.26,5g, Sól 3,66g		
Środa	Zupa ml. z pł.ryżowymi 300ml(7) chleb mieszany 120g(1), masło ekstra 15g(7), kielbasa biała parzona 80g(7,9,10) musztarda 30g(10), papryka 50g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) II Jablko 150g	Zupa szpinakowa z ryżem 400ml(1,7,9), ziemniaki 200g, masło 10g(7), gzika z koperkiem 150g(7) kompot owocowy 250ml Owoc sezonowy 100g	Chleb mieszany 120g(1), masło ekstra 15g(7), pasta z dorsza z warzywami 70g(4,7), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny: Jogurt owocowy b/c 150ml(7)
	E 2150kcal, Białko 94,59g, Tłuszcze 72,80g, NKT 35,47g, Węglowodany 288,47g, Sacharoza 25,19g, Bł.pokar.34,21g, Sól 3,5g		
Czwartek	Zupa ml. pł.owsiane 350ml(1,7)chleb mieszany 120g(1), masło ekstra 15g(7), szynka wiejska 30g (1,3,6,7,9,10), ser twarogowy 50g(7), ogórek zie.50g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) II Mandarynka 100g	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml(1,3,7,9), pieczeń wieprzowa z pieca 100g, sos 70g(1,7), ziemniaki puree z kop. 200g(7), surówka z kapusty pek.150g, kompot owoc. 250ml Kiwi 80g	Chleb mieszany 120g(11), masło ekstra 15g(7), sałatka z ryżu i kurczaka 150g(7), sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Budyń z musem owoc. 150g(1,7)
	E 2315kcal, Białko 89,74g, Tłuszcze 74,2g, NKT 32,31g, Węglowodany 333,15g, Sacharoza 36,47g, Bł.pokar.25,94g, Sól 3,56g		
Piątek	Zupa ml. kaszka manna 300ml (1,7), chleb mieszany 120g(1), masło ekstra 15g(7), jaja faszerowane szpinakiem 120g (3,7,) pomidor 40g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) II Gruszka 130g	Krupnik 400ml(1,7), ryba z pieca z sosem brokułowym 150g(4,7) ziemniaki puree z koperkiem 200g(7), surówka z kapusty kiszonej 150g, kompot owocowy 250ml Jablko 150g	Chleb mieszana 120g(1), masło ekstra 15g(7), twarożek z kop. 60g,(7), papryka 60g, herbata 250ml Posilek nocny Kisiel z owocami 200g
	E 2299kcal, Białko 80,44g Tłuszcze 74,12g, NKT 34,59g, Węglowodany 354,53g Sacharoza 27,17g, Bł.pokar. 30,51g, Sól 4,76g		
Sobota	Chleb mieszany 120g(1), masło ekstra 15g(7), dżem niskosłodzony 30g, ser żółty 30g(7), pomidor 60g, kakao 16% 250ml (7) II Ciasto z marchewki 70g(1,3)	Zupa brokułowa 400ml(1) kasza jaglana z pieczonym udkiem 300g, sos jogurtowy 70g(1,7), kalafior got.150g, kompot owocowy 250ml Banan 100g	Chleb mieszana 120g(1), masło ekstra 15g(7), polędwica z indyka 50g(1,3,6,7,9,10), ogórek kons.50g, herbata 250m Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g Wafle ryżowe wieloziarniste 20g
	E 2453kcal, Białko 89,83g, Tłuszcze 76,1g, NKT 32,53g, Węglowodany 365,64g, Sacharoza 34,57g, Bł.pokar.28,32g, Sól 8,6g		
Niedziela	Chleb mieszany 120g(1), masło ekstra 15g(7), schab w galarecie z warzywami 120g, pomidor 80g, kakao 16% 250ml (7) II Pomarańcza 150g	Rosół z makaronem 400ml(1,3,7,9), galantyna z kurczaka z pieca 100g, sos 70g(1),ziemniaki 200g(7), marchewka z groszkiem150g kompot owocowy 250ml Mus warzywny 100g	Chleb mieszany 120g(1), masło ekstra 15g(7), pasztet zapiekany 60g(1,3), papryka 60g herbata 250ml Posilek nocny Riso ryż na mleku z wanilią 200g(7)
	E 2244kcal, Białko 92,34g, Tłuszcze 75,73g, NKT 35,92g, Węglowodany 309,65g, Sacharoza 17,45g, Bł.pokar.31,19g, Sól 5,51g		

*Jadłospis może ulec zmianie, *Pozostałe jadłospisy do wglądu u dietetyka, *4