

**JADŁOSPIS DIETA MAMY I-II TRYMESTR 2000-2400 KCAL**

DATA	ŚNIADANIE	Waga gr	kcal	OBIAD	Waga gr	kcal	KOLACJA	waga	kcal
<b>01.08.2020</b> <b>Sobota</b>	<u>Pieczywo pszenne</u> <u>masło</u> <u>Poledwica drobiowa</u> <u>pomidor/sałata</u> <u>kawa zbożowa z mlekiem</u> <u>Zupa: zacierka. na mleku</u>	120 g 15 g 80 g 70 g 250 ml 250 ml	270 110 98 11 52 206	<u>Zupa krupnik</u> <u>Pulpety w sosie</u> <u>Ziemniaki</u> sur. buraczków i jabłka kompot wieloowocowy	350 ml 150 g 200 g 150 g 250 ml	216 224 192 119 80	<u>Pieczywo pszenne</u> <u>Masło</u> <u>szynka wieprz. gotowana</u> <u>Serek twarogowy</u> <u>pomidor</u> <u>Herbata bez cukru</u>	120g 15g 35 g 35 g 50 g 250ml	270 110 44 58 7 10
II Śniadanie:	Banan	100 g	90	<u>Podwieczorek: Kefir naturalny</u>	200 g	80			
<b>WARTOŚĆ</b>	W: 114 T:29 B:32	razem	837	W:117 T:30 B:34	razem	870	W: 60, T: 16 B:54	razem	499
<b>02.08.2020</b> <b>Niedziela</b>	<u>Pieczywo pszenne</u> <u>masło</u> <u>wędlina drobiowa</u> <u>serek twarogowy</u> <u>pomidor bez skóry</u> <u>kawa zbożowa z mlekiem</u> <u>Zupa: ryż na mleku</u>	120 g 15g 35 g 35 g 70 g 250 ml 250 ml	270 110 40 68 11 52 227	<u>Zupa rosół z makaronem</u> Udko duszone Ziemniaki sur. z selera i jabłka kompot z czarnej porzeczki	350ml 150 g 200 g 150 g 250 ml	249 289 192 120 80	<u>Pieczywo pszenne</u> <u>Masło</u> <u>Galaretką drobiowa z warzywami</u> Herbata bez cukru	120 g 15 g 150 g 250 ml	270 110 125 10
II Śniadanie:	maślanka naturalna	200 ml	78	Podwieczorek: jabłko	100 g	48			
<b>WARTOŚĆ</b>	W: 114 T:24 B:39	razem	838	W: 142 T:33 B: 52	razem	1046	W: 70 T: 17 B:20	razem	515
<b>03.08.2020</b> <b>Poniedziałek</b>	<u>Pieczywo mieszane</u> <u>masło</u> poledwica drobiowa pomidor/sałata kawa zbożowa z <u>mlekiem</u> <u>Zupa: makaron na mleku</u>	120 g 15g 80g 70 250 ml 250 ml	270 110 112 11 52 206	<u>Zupa: jarzynowa</u> <u>Rolada wieprzowa w sosie</u> Ziemniaki sur. <u>wielowarzywna</u> <u>kompot wieloowocowy</u>	350 ml 160 g 200 g 150 g 250ml	239 186 192 120 80	<u>Pieczywo pszenne</u> <u>Masło</u> <u>Kielbasa żywiecka</u> <u>Szynkowa z indyka</u> <u>Sałata</u> <u>Herbata bez cukru</u>	120 g 15 g 40 g 40 g 40 g 250 ml	270 110 54 63 11 10
II Śniadanie	<u>Sałatka owocowa</u>	100 g	63	<u>Podwieczorek: Jogurt naturalny</u>	150 ml	104			
<b>WARTOŚĆ</b>	W:108 T:22 B:38	razem	824	W:104 T:25 B:38	razem	877	W:72 T:19 B:11	razem	518
<b>04.08.2020</b> <b>wtorek</b>	<u>Pieczywo pszenne</u> <u>masło</u> <u>twarożek z koperkiem</u> pomidor bez skórki <u>kawa zbożowa z mlekiem</u> <u>Zupa: kasza manna na mleku</u>	120 g 15g 80 g 50 g 250 ml 250 ml	270 110 99 7 52 202	<u>Zupa grysikowa</u> <u>Naleśniki z twarogiem i sosem owocowym</u> kompot rabarbarowy	350 ml 250 g 250 g	219 399 80	<u>Pieczywo pszenne</u> <u>Masło</u> <u>Wędlina drobiowa</u> pomidor /sałata <u>Herbata bez cukru</u>	120g 15g 80 g 50 g 250 ml	270 110 128 7 10
II Śniadanie	maślanka naturalna	200 ml	78	Podwieczorek: Jabłko pieczone	120 g	60			
<b>WARTOŚĆ</b>	W:108 T:22 B:38	razem	779	W:104 T:25 B:38	razem	758	W:72 T:19 B:11	razem	525



<b>09.08.2020 Niedziela</b>	<u>Pieczywo pszenne</u> <u>masło</u> <u>pasta twarogowa</u> szynka gotowana pomidor/sałata kawa zbożowa z <u>mlekiem</u> Zupa: kasza <u>kukurydz na ml</u>	120 g 15 g 40 g 40 g 50 g 250 ml 250 ml	270 110 35 45 7 52 192	Zupa rosół z makaronem Potrawka z kurczaka Ziemniaki sur. warzywa na parze Kompot wieloowocowy	350ml 150 g 200 g 150 g 250 ml	239 306 192 120 80	<u>Pieczywo pszenne</u> <u>Masło</u> połędwica sopocka <u>serek twarogowy</u> <u>sałata/pomidor</u> Herbata bez cukru	120 g 15 g 40 g 40 g 50 g 250ml	270 110 37 132 7 10
II Śniadanie:	<u>Sok owocowo-warzywny</u>	150 ml	75	<u>II Śniadanie: Jogurt owocowy</u>	150 ml	134			
<b>WARTOŚĆ</b>	W: 115 T:22 B:46	razem	786	W:125 T:31 B:35	razem	1030	W:79 T:19 B:24	razem	566
<b>10.08.2020 Poniedziałek</b>	<u>Pieczywo pszenne</u> <u>masło</u> pomidor <u>pasta twarogowa z wędliną</u> drobiową kawa zbożowa z <u>mlekiem</u> zupa: ryż na mleku	120 g 15 g 40g 80 g  250 ml 250 ml	270 110 7 136  52 213	<u>Zupa barszcz czerwony bez zabielenia</u> <u>Gulasz z indyka z warzywami</u> <u>Ziemniaki</u> Sur: szpinak z sosem jogurtowym <u>Kompot wieloowocowy</u>	350ml 180 g 200 g 150 g 250 ml	284 204 192 120 80	<u>Pieczywo pszenne</u> <u>Masło</u> Pasta z ciecierzycy z pomidorami pasztet z indyka sałata/ pomidor Herbata bez cukru	120 15 g 35 g 35 g 50 g 250ml	270 110 84 114 7 10
II Śniadanie:	<u>maślanka owocowa</u>	200 ml	128	Podwieczorek: sok pomidorowy	300 ml	48			
<b>WARTOŚĆ</b>	W: 129 T: 28 B:45	razem	852	W:139 T:34 B:45	razem	959	W:82 T:19 B:24	razem	595

Możliwość występowania alergenów w jadłospisie produkty podkreślone:

**01.08.20 r.** gluten, laktoza, seler, jajo,

**03.08.20 r.** gluten, laktoza, seler, jajo,

**05.08.20 r.** gluten, laktoza, seler, jajo,

**07.08.20 r.** gluten, laktoza, seler, jajo,

**09.08.20 r.** gluten, laktoza, gorczyca, seler, jajo,

**02.08.20 r.** gluten, laktoza, seler, jajo

**04.08.20 r.** gluten, laktoza, seler, jajko,

**06.08.20 r.** gluten, laktoza, seler, jajo, gorczyca,

**08.08.20 r.** gluten, laktoza, seler, soja,

**10.08.20 r.** gluten, laktoza, seler, jajo.