

# JADŁOSPIS NA CAŁY TYDZIEŃ dla KARMIĄCEJ MAMY

## PONIEDZIAŁEK

**I śniadanie:** 2 kromki chleba pełnoziarnistego z masłem, sałatą i chudą wędliną, kawa zbożowa na mleku.

**II śniadanie:** sałatka owocowa z jogurtem naturalnym.

**Obiad:** zupa ogórkowa, pierś z indyka, ziemniaki, marchewka z groszkiem, kompot z mrożonych owoców.

**Podwieczorek:** budyń wiśniowy, sok.

**Kolacja:** sałatka jarzynowa z dodatkiem plasterka żółtego sera i szynki drobiowej, pieczywo mieszane, owoc, herbata owocowa.



## WTOREK

**I śniadanie:** grahamka z masłem, twarożek z ogórkiem i koperkiem, kakao.

**II śniadanie:** koktajl mleczno-owocowy.

**Obiad:** barszcz ukraiński, naleśniki z nadzieniem z kurczaka, kompot.

**Podwieczorek:** kanapki z żółtym serem, wędliną, kwaszonym ogórkiem, suszone morele, owocowa herbata.

**Kolacja:** kuskus z owocami (mogą być mrożone) i jogurtem.



## ŚRODA

**I śniadanie:** musli z mlekiem, kromka pieczywa z pastą jajeczną i szczypiorkiem, pół banana.

**II śniadanie:** pieczywo z masłem i wędliną drobiową, pomidor, sok.

**Obiad:** żurek z jajkiem, pieczony kurczak z ziemniakami, sałatka z ogórków, kompot.

**Podwieczorek:** jogurt, owoce.

**Kolacja:** sałatka z brązowego ryżu z tuńczykiem, jajkiem, pomidorem, ogórkiem kwaszonym, herbata owocowa.



## CZWARTEK

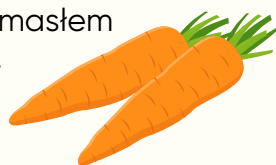
**I śniadanie:** płatki kukurydziane na mleku, pomarańcza, kilka orzechów włoskich.

**II śniadanie:** dwie kanapki z pasztetem i natką pietruszki.

**Obiad:** zupa kalafiorowa z kluseczkami, pulpety z chudego mięsa, ryż, surówka z marchewki i jabłkiem z rodzynkami, kompot.

**Podwieczorek:** kawałek placka drożdżowego, kawa zbożowa z mlekiem.

**Kolacja:** jajecznica na parze z pomidorami, grahamka z masłem i rzodkiewką.



## PIĄTEK

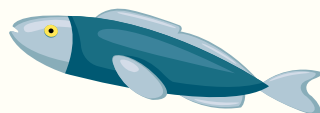
**I śniadanie:** 2 kromki pieczywa razowego z masłem, twarożek wiejski, pomidor, herbata owocowa.

**II śniadanie:** filiżanka musli z jogurtem, mandarynka.

**Obiad:** zupa pomidorowa z ryżem, pstrąg pieczony z brokułami i ziemniakami, kompot.

**Podwieczorek:** koktajl z mrożonych truskawek i jogurtu, 2-3 kromki chrupkiego chlebka.

**Kolacja:** ryż z jabłkami polany jogurtem, kiwi, herbatka ziołowa.



## SOBOTA

**I śniadanie:** pełnoziarniste płatki pszenne na mleku, pół grejpfruta.

**II śniadanie:** sałatka pomidorowa z dodatkiem sera feta, chleb z masłem i szynką.

**Obiad:** krupnik, potrawka z indyka, kasza gryczana, buraczki, mizeria ze śmietaną.

**Podwieczorek:** kawałek ciasta drożdżowego, jogurt naturalny.

**Kolacja:** świeże ogórki nadziewane pastą z wędzonej ryby z dodatkiem jogurtu i koperku, 2 kromki pieczywa z masłem, zielona herbata.



## NIEDZIELA

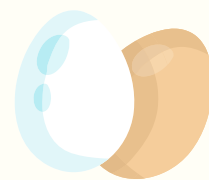
**I śniadanie:** płatki owsiane z rodzynkami, płatkami migdałowymi, tartym jabłkiem i kefirem.

**II śniadanie:** pomidor faszerowany twarożkiem z jajkiem na twardo, kromka ciemnego pieczywa.

**Obiad:** rosół z makaronem, schab pieczony z ziemniakami, kalafior, kompot.

**Podwieczorek:** kisiel z owocami.

**Kolacja:** makaron z łososiem z bazylią i oliwą z oliwek, surówka z marchewki.



Konsultacja: Edyta Gulińska, specjalista żywienia człowieka, Katedra Żywienia Człowieka SGGW