

JADŁOSPIS DLA DIETY PODSTAWOWEJ

DZIAŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(1,7) chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), sałatka jarzynowa 130g(3,7), kielbasa kanapkowa 30g(7,9), 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	Chleb mieszany 120g(1), masło miks15g(7), pasta z kurczaka z koperkiem 50g(7), ogórek kiszony 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kefir 150ml(7)
	E 2158kcal, Białko 88,69g, Tłuszcze 69,72g, NKT 23,97g, Węglowodany 313,99g, Sacharoza 27,67g, Bł.pokar.43,02g, Sól 10,30g		
Wtorek	Zupa ml. budyniowa 300ml(1,7), masło miks 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	Chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), szynka delikatesowa 50g(1,6,7,9,10), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny: Serek wiejski z owocami 100g(7)
	E 2294kcal, Białko 96,45g, Tłuszcze 71,37g, NKT 22,04 Węglowodany 328,28g, Sacharoza 45,32g, Bł.pokar.29,60g, Sól 2,48g		
Środa	Zupa mleczna z pł.ryżowymi 300ml(7) chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), kielbasa biała parzona 80g(7,9,10) musztarda 30g, papryka 50g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) II Jabłko 150g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml(1,7,9), naleśniki 2szt.(1,3,7), dżem niskosłodzony 30g, serek homogenizowany 50g (7), surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), pasta z dorsza z warzywami 70g(4,7), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny: Jogurt owocowy 150ml(7)
	E 2210kcal, Białko 78,23g, Tłuszcze 73,14g, NKT 22,51g, Węglowodany 315,75g, Sacharoza 30,98g, Bł.pokar.29,74g, Sól 3,76g		
Czwartek	Zupa ml. pł.owsiane 350ml(1,7)chleb mieszany 120g(1), masło miks 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	Chleb mieszany 120g(11), masło miks 15g(7), sałatka z ryżu i kurczaka 150g(7), sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Budyń z musem owoc. 150g(1,7)
	E 2205kcal, Białko 88,84g, Tłuszcze 67,04g, NKT 20,59g, Węglowodany 321,85g, Sacharoza 35,95g, Bł.pokar.24,26g, Sól 3,63g		
Piątek	Zupa ml. kaszka manna 300ml (1,7), chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), jaja faszerowane szpinakiem 120g (3,7,) pomidor 40g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) II Gruszka 130g	Krupnik 400ml(1,7,9), ryba z pieca z sosem brokułowym 150g(1,4,7) ziemniaki puree z koperkiem 200g(7), surówka z kapusty kiszonej 150g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszana 120g(1), masło miks 15g(7), twarożek z kop. 60g,(7), papryka 60g, herbata 250ml Posilek nocny Kisiel z owocami 200g
	E 2224kcal, Białko 82,21g Tłuszcze 63,38g, NKT 21,56g, Węglowodany 357g Sacharoza 24,27g, Bł.pokar. 28,04g, Sól 5,81g		
Sobota	Chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), dżem niskosłodzony 30g, ser żółty 30g(7), pomidor 60g, kakao 16% 250ml (7) II Ciasto z marchewki 40g(1,3)	Zupa brokułowa 400ml(1,7,9) kasza jaglana z pieczonym udkiem 300g, sos jogurtowy 70g(1,7), kalafior got.150g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszana 120g(1), masło miks 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 2237kcal, Białko 85,84g, Tłuszcze 61,64g, NKT 18,50g, Węglowodany 348,88g, Sacharoza 24,99g, Bł.pokar.26,26g, Sól 5,63g		
Niedziela	Chleb mieszany 120g(1), masło miks 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(1,3), sos 70g(1),ziemniaki 200g(7), marchewka z groszkiem 150g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), pasztet zapiekany 60g(1,3), papryka 60g herbata 250ml Posilek nocny Riso ryż na mleku z wanilią 200g(7)
	E 2161kcal, Białko 91,56g, Tłuszcze 68,67g, NKT 25,25g, Węglowodany 304,24g, Sacharoza 17,49g, Bł.pokar.28,89g, Sól 5,59g		

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