

JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(1,7) chleb mieszany 120g(1), margaryna 45%tł.15g, sałatka jarzynowa b/żółtek na jogurcie 130g(3,7), kiełbasa kanapkowa 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) II Galaretka z owocami 200ml	Zupa kalafiorowa 400ml(1,7,9), pulpet duszony w sosie własnym 150g(1,3,7), ziemniaki puree 200g(7), fasolka szparagowa got.150g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 120g(1), margaryna 45%tł.15g, pasta z kurczaka z koperkiem 50g(7), ogórek kiszony b/s tarty 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kefir 150ml(7), chrupki 30g
	E 2128kcal, Białko 98,92g, Tłuszcze 56,84g, NKT 20,93g, Węglowodany 323,98g, Sacharoza 25,94g, Bł.pokar.40,13g, Sól 6,28g		
Wtorek	Zupa ml. budyniowa 300ml(1,7), margaryna 45%tł.15g, chleb mieszany 120g(1) ser twarogowy 70g(7), pomidor b/s 50g, kawa zbożowa z ml 250ml (1,7) II Banan 150g	Zupa jarzynowa 400ml(1,7,9), schab duszony w sosie własnym 170g(1,3), ziemniaki 200g, buraczki z jabłkiem 150g, kompot owocowy b/c 250ml	Chleb mieszany 120g(1), margaryna 45%tł.15g, szynka delikatesowa 50g(1,6,7,9,10), ogórek kiszony b/s tarty 50g, herbata 250ml Posilek nocny: Sok pomidorowy 200ml
	E 2112kcal, Białko 97,74g, Tłuszcze 54,42g, NKT 18,03g Węglowodany 322,46g, Sacharoza 52,76g, Bł.pokar.32,24, Sól 5,39g		
Środa	Zupa mleczna z pł.ryżowymi 300ml(7) chleb mieszany 120g(1), margaryna 45%tł.15g, sałatka brokułowa b/żółtek na jogurcie 150g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) II Jabłko b/s got.150g	Zupa szpinakowa z ryżem 400ml(1,7,9), ziemniaki 250g, gzika 150g(7), kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 120g(1), margaryna 45%tł.15g, pasta z dorsza z warzywami 70g(4,7), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny: Jogurt owocowy . 150ml(7), wafle ryżowe 20g
	E 2092kcal, Białko 96,41g, Tłuszcze 56,08g, NKT 16,92g, Węglowodany 350,20g, Sacharoza 29,48g, Bł.pokar.29,35g, Sól 5,18g		
Czwartek	Zupa ml. pł.owsiane 350ml(1,7)chleb mieszany 120g(1), margaryna 45%tł.15g, szynka wiejska 30g (1,3,6,7,9,10), ser twarogowy 30g(7), pomidor b/s 50g, kawa zbożowa z ml.250ml (1,7) II Mus owocowy 100g	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml(1,3,7,9), filet got. 100g, sos 70g(1,7), ziemniaki puree z kop. 200g(7), fasolka szparagowa 150g, kompot owoc. 250ml	Chleb mieszany 120g(11), margaryna 45%tł.15g, sałatka z ryżu i kurczaka 150g(7), sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Budyn z musem owoc. 150g(1,7)
	E 2104kcal, Białko 102,68g, Tłuszcze 40,25g, NKT 11,67g, Węglowodany 346,38g, Sacharoza 30,01g, Bł.pokar.28,38g, Sól 4,89g		
Piątek	Zupa ml. kaszka manna 300ml (1,7), chleb mieszany 120g(1), margaryna 45%tł.15g, białka jaj faszerowane szpinakiem z twarog.120g (3,7,) pomidor b/s 50g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) II Jabłko b/s got.150g	Krupnik 400ml(1,7,9), ryba z pieca z sosem brokułowym 150g(1,4,7) ziemniaki puree z koperkiem 200g(7), mieszanaka warzywna 150g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszana 120g(1), margaryna 45%tł.15g, twarożek z kop. 60g,(7), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kisiel z owocami 200g
	E 2065kcal, Białko 81,27g Tłuszcze 58g, NKT 15,29g, Węglowodany 327,05g Sacharoza 21,18g, Bł.pokar. 32,11g, Sól 3,67g		
Sobota	Chleb mieszany 120g(1), margaryna 45%tł.15g, dżem niskosłodzony 30g, ser ziołowy 30g(7), pomidor 60g, kakao 16% 250ml (7) II Ciasto dyniowo-marchew.40g(1,3)	Zupa brokułowa 400ml(1,7,9) kasza jaglana z pieczonym udkiem b/skóry w sosie własnym 300g(1,7), kalafior got.150g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszana 120g(1), margaryna 45%tł.15g, polędwica z indyka 50g(1,3,6,7,9,10), pomidor b/s 50g, herbata 250m Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g wafle ryżowe wieloziarniste 20g
	E 2108kcal, Białko 87,74g, Tłuszcze 51,34g, NKT 13,92g, Węglowodany 338,27g, Sacharoza 27,23g, Bł.pokar.32,05g, Sól 8,28g		
Niedziela	Chleb mieszany 120g(1), margaryna 45%tł.15g, schab w galarecie z warzywami 120g, pomidor b/s 80g, kakao 16% 250ml (7) II Mus warzywny 100g	Rosół z makaronem 400ml(1,3,7,9), galantyna z kurczaka z pieca 100g(1,3), sos 70g(1),ziemniaki pure 200g(7), marchewka z groszkiem 150g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 120g(1), margaryna 45%tł.15g, pasztet z kurczaka zapiekany 60g(1,3), pomidor b/s 60g herbata 250ml Posilek nocny Riso ryż na mleku z wanilią 200g(7)
	E 2122kcal, Białko 89,68g, Tłuszcze 54,66g, NKT 22,18g, Węglowodany 330,24g, Sacharoza 26,96g, Bł.pokar.30,99g, Sól 6,35g		

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

