

# JADŁOSPIS DLA DIETY PODSTAWOWEJ

| DZIEŃ        | ŚNIADANIE  | OBIAD  | KOLACJA   |
|--------------|--|--|---|
| Poniedziałek | Zupa ml.pł.owsiane 300ml(1,7)<br>chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), sałatka jarzynowa 130g(3,7), kielbasa kanapkowa 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7)<br><b>II Galaretka z owocami 200ml</b> | 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<br><b>Posilek nocny</b><br><b>Kefir 150ml(7)</b>   |
|              | 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)<br><b>II Banan 150g</b>         | Zupa krem z pieczarek 400ml(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<br><b>Posilek nocny:</b><br><b>Serek wiejski z owocami 100g(7)</b>                                   |
|              | E 2164kcal, Białko 96,45g, Tłuszcze 61,37g, 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)<br><b>II Jabłko 150g</b>              | Zupa szpinakowa z ryżem 400ml(1,7,9), ziemniaki 200g, masło 10g(7), gzika z koperkiem 150g(7) kompot owocowy 250ml   | Chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), pasta z dorsza z warzywami 70g(4,7), pomidor 50g, herbata 250ml<br><b>Posilek nocny:</b><br><b>Sok pomidorowy 200g, pieczywo chrupkie 20g(1)</b>                     |
|              | E 2149kcal, Białko 92,19g, Tłuszcze 72,83g, NKT 23,97g, Węglowodany 284,96g, Sacharoza 18,,31g, Bł.pokar.24,28g, Sól 3,89g   |  |   |
| 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)<br><b>II Mandarynka 100g</b>      | 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<br><b>Posilek nocny</b><br><b>Budyń z musem owoc. 150g(1,7)</b>  |
|              | 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)<br><b>II Gruszka 130g</b>                        | 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<br><b>Posilek nocny</b><br><b>Kisiel z owocami 200g</b>  |
|              | 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)<br><b>II Ciasto z marchewki 40g(1,3)</b>   | 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<br><b>Posilek nocny</b><br><b>Mus owocowy b/c 100g</b><br><b>wafle ryżowe wieloziarniste 20g</b> |
|              | 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)<br><b>II Pomarańcza 150g</b>   | 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 <b>Posilek nocny</b><br><b>Riso ryż na mleku z wanilią 200g(7)</b>  |
|              | 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