

JADŁOSPIS DLA DIETY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Chleb razowy 120g(1), masło miks 15g(7), sałatka jarzynowa 130g(3,7), kielbasa kanapkowa 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z ml.250ml (1,7) II Maślanka 200ml(7)	Zupa kalafiorowa 400ml(1,7,9), pulpety duszone w sosie własnym 160g(1,3,7), ziemniaki puree 200g(7), fasolka szparagowa got.150g, kompot owocowy 250ml Galaretka z owocami 200ml	Chleb razowy 120g(1), masło miks 15g(7), pasta z kurczaka z koperkiem 50g(7), ogórek kiszony 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kefir 150ml(7), wafle ryżowe 40g
	E 2077kcal, Białko 96,57g, Tłuszcze 64,93g, NKT 17,84g, Węglowodany 290,4g, Sacharoza 10,2g, Bł.pokar.24,77g, Sól 4,05g		
Wtorek	Chleb razowy 120g(1) masło miks 15g(7), ser żółty 20g(7), humus z suszonymi pomidorami 60g(6), ogórek kiszony 50g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) II Jogurt nat.100g(7)	Zupa krem z pieczarek 400ml(7,9), schab duszony 100g(1,3), ziemniaki 200g, sos piecz.70g(1), surówka wielowarzywna z jogurtem nat.150g(7), kompot owocowy b/c 250ml Banan 120g	Chleb razowy 120g(1), masło miks 15g(7), szynka delikatesowa 50g(1,6,7,9,10), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny: Sok pomidorowy 200ml, piecz.chr.żyt.30g(1)
	E 2027kcal, Białko 91,16g, Tłuszcze 65,29g, NKT 18,1g Węglowodany 284,4g, Sacharoza 24,09g, Bł.pokar.35,33g, Sól 2,69g		
Środa	Chleb razowy 120g(1), masło miks 15g(7), kielbasa biała parzona 80g(7,9,10) musztarda 30g(10), papryka 50g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) II Zupa ml.z kaszką kukurydż.150g(7)	Zupa szpinakowa z ryżem 400ml(1,7,9), ziemniaki 200g, masło 10g(7), gzika z koperkiem 150g(7) kompot owocowy 250ml Chrupki 30g	Chleb razowy120g(1), masło miks 15g(7), pasta z dorsza z warzywami 70g(4,7), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny: Sok pomidorowy 200g
	E 2188kcal, Białko 105,51g, Tłuszcze 85g, NKT 21,88g, Węglowodany 317,36g, Sacharoza 21,57g, Bł.pokar.22,48g, Sól 3,78g		
Czwartek	Chleb razowy 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 Sok wielowarzywny 200g	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. b/c 250ml Mandarynka 100g	Chleb razowy 120g(11), masło miks 15g(7), sałatka z ryżu i kurczaka 150g(7), sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Budyń z musem owoc. 130g(1,7), Wafle ryżowe 30g
	E 2014kcal, Białko 86,99g, Tłuszcze 57,28g, NKT 16,08g, Węglowodany 294,41g, Sacharoza 37,37g, Bł.pokar.22,07g, Sól 3,45g		
Piątek	Chleb razowy 120g(1), masło miks 15g(7), jaja faszerowane szpinakiem 120g (3,7,) pomidor 40g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) II Kefir 150ml (7)	Krupnik 400ml(1,7,9), ryba z pieca z sosem brokułowym 150g(1,4,7), sos jog. 70g(1,7), ziemniaki puree z kop. 200g(7), surówka z kapusty kiszzonej 150g, kompot owocowy b/c 250ml Gruszka 150g	Chleb razowy 120g(1), masło miks 15g(7), twarożek z kop. 60g(7), papryka 60g, herbata 250ml Posilek nocny Kisiel z owocami 150g, Chrupki 30g
	E 2025kcal, Białko 83,94g Tłuszcze 62,53g, NKT 20,85g, Węglowodany 309,7g Sacharoza 11,46g, Bł.pokar. 23,37g, Sól 2,78g		
Sobota	Chleb razowy 120g(1), masło miks 15g(7), dżem niskosłodzony 30g, ser żółty 30g(7), pomidor 60g, kakao 16% 250ml (7) II Maślanka 200ml(7)	Zupa brokułowa 400ml(1) kasza jaglana z pieczonym udkiem 300g, kalafior got.150g, kompot owocowy b/c 250ml Serek homogen.nat.100g(7)	Chleb razowy 120g(1), masło miks 15g(7), poledwica z indyka 50g (1,3,6,7,9,10), ogórek kons.50g, herbata 250m Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g, Wafle ryżowe wieloziarniste 40g
	E 2122kcal, Białko 103,28g, Tłuszcze 61,83, NKT 24,07g, Węglowodany 298,87, Sacharoza 12,95g, Bł.pokar.22,12g, Sól 5,84g		
Niedziela	Chleb razowy120g(1), masło miks 15g(7), schab w galarecie z warzywami 120g, pomidor 80g, kakao 16% 250ml (7) II Grejpfrut 120g	Rosół z makaronem 400ml(1,3,9), galantyna z kurczaka z pieca 100g(1,3), sos 70g(1),ziemniaki 200g(7), marchewka z groszkiem 150g, kompot owocowy b/c 250ml Jogurt nat.150g(7)	Chleb razowy 120g(1), masło miks 15g(7), pasztet zapiekany 60g(1,3), papryka 60g herbata 250ml Posilek nocny : Sok pomidorowy 200ml, Piecz.chr.żytnie 30g(1)
	E 2123kcal, Białko 93,17g, Tłuszcze 65,48g, NKT 23,5g, Węglowodany 304,3g, Sacharoza 13,62g, Bł.pokar.31,21g, Sól 4,2g		

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