

# JADŁOSPIS DLA DIETY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Chleb razowy 120g(1), masło miks 15g(7), szynka wieprzowa got. 40g, ser żółty 30g(7), papryka 50g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7)  <b>II Budyń b/c 200ml</b>	Kapuśniak 400ml(1,7,9), schab faszerowany z pieca konw. 100g (1,3), ziemniaki puree 200g(7), sos 70g(1,7) surówka z buraczka i jabłka 150g, kompot owocowy b/c 250ml <b>Grejfrut 140g</b>	Chleb razowy 120g(1), masło miks 15g(7), pasztet pieczony drobiowy 60g(1,3), pomidor 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Jogurt nat., 150g(7),</b> <b>Piecz.chr.żytniae 30g(1)</b>
	E 2088kcal, Białko 89,33g, Tłuszcze 71,47g, NKT 27,25g, Węglowodany 282,88g, Sacharoza 25,51g, Bł.pokar.23,31g, Sól 5,18g		
Wtorek	Chleb razowy 120g(1), masło miks 15g(7), ser twarogowy 60g(7), pomidor 50g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7)  <b>II Maślanka 200ml(7)</b>	Krem brokułowy z grzankami 400ml(1,7,9), ryż na mleku z jabłkiem prażonym b/c 300g(7) kompot owocowy b/c 250ml <b>Pomarańcza 100g</b>	Chleb razowy 120g(1), masło miks 15g(7), pasta z dorsza 80g(4,7) sałata30g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Deser Kisiel z jogurtem i owoc. 150g(7)</b>
	E 1995kcal, Białko 87,29g, Tłuszcze 55,22g, NKT 21,09g, Węglowodany 298,12g, Sacharoza 16,26g, Bł.pokar.22,27g, Sól 2,76g		
Środa	Chleb razowy 120g(1), masło miks 15g(7), kiełbasa szynkowa, drobiowa 50g(1,6,7,9,10), sałatka szwedzka 100g(10), kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7)  <b>II Kefir 150ml(7)</b>	Pomidorowa z ryżem 400ml(1,7,9), udko pieczone 100g, sos jogurtowy 70g(1,7) ziemniaki puree z koperkiem 200g(7), surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot owocowy b/c 250ml <b>Banan 100g</b>	Chleb razowy 120g(1), masło miks 15g(7), ser żółty 40g(7), dżem niskosłodzony 30g, pomidor 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Serek wiejski z owocami 100(7)</b> <b>Pieczewo chrupkie40g(1)</b>
	E 1981kcal, Białko 89,28g, Tłuszcze 60,49g, NKT 24,42g, Węglowodany 274,15g, Sacharoza 22,12g, Bł.pokar.21,5g, Sól 4,28g		
Czwartek	Chleb razowy 120g(1), masło miks15g(7), sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 120g(3,7), szynka 30g(1,6,7,9,10), kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) <b>II Jogurt nat.150g(7)</b>	Zupa fasolowa 400ml(1,7,9), gulasz wieprzowy ze schabu, duszony 180g(1,7), kopytka 180g(1,3), buraczki na ciepło150g, kompot owocowy b/c 250ml <b>Deser kefir z galaretką 150g(7)</b>	Chleb razowy 120g(1), masło miks 15g(7), pasta twarogowa z rzodkiewką i ogórkiem 100g(7), sałata 30g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Sok pomidorowy 200ml</b>
	E 1991kcal, Białko 91,82g, Tłuszcze 57,76g, NKT 15,76g, Węglowodany 292,77g, Sacharoza 38,38g, Bł.pokar.23,49g, Sól 4,38g		
Piątek	Chleb razowy 120g(1), masło miks 15g(7), jajecznica z koperkiem 120g(3,7), pomidor 80g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) <b>II Ciasto marchewkowe b/c 40g (1,3),</b>	Barszcz ukraiński 400ml(1,7,9), pulpety rybne w panierce kuskus z pieca konwekcyjnego 100g(1,3,4), ziemniaki puree 200g(7), surówka Colesław 150g(7), kompot owocowy b/c 250ml <b>Serek homog.nat.100g(7)</b>	Chleb razowy 120g(1), masło miks 15g(7), dżem niskosłodzony 50g, ser żółty 20g(7), ogórek zielony 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Kisiel z tartym jabłkiem 150g</b>
	E 2053kcal, Białko 80,15g, Tłuszcze 67,41g, NKT 25,76g, Węglowodany 299,53g, Sacharoza 29,11g, Bł.pokar.22,12g, Sól 2,14g		
Sobota	Chleb razowy 120g(1), masło miks15g(7), szynka 40g(1,6,7,9,10), ser twarogowy z ziołami 40g(7), ogórek konserwowy 50g, kakao 16% 250ml(7) <b>II Kiwi 80g</b>	Krem z ciecierzycy 400ml(1,7,9), pieczeń wieprzowa w sosie własnym, pieczona 170g(1,7) kasza gryczana 200g, kapusta czerwona gotowana 150g, kompot owocowy b/c 250ml <b>Budyń b/c 100ml(7)</b>	Chleb razowy 120g (1), masło miks 15g(7),pasztet drobiowy pieczony 50g(1,7) papryka konserwowa 50g(1,3), herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Jogurt nat.150g(7)</b> <b>Wafle ryżowe 30g</b>
	E 1986kcal, Białko 88,94g, Tłuszcze 63,99g, NKT 15,54g, Węglowodany 273,94g, Sacharoza 11,54g, Bł.pokar.14,79g, Sól 2,5g		
Niedziela	Chleb razowy 120g(1), masło miks 15g(7), kurczak z warzywami w galarecie 100g, ser topiony 30g(7), pomidor 50g, kakao 16%(7) <b>II Serek homog.nat. 100g(7)</b>	Rosół z makaronem 400ml(1,3,9) kotlety siekane z piersi kurczaka z pieca konwek. 100g (1,3), sos 70g(1,7), ziemniaki puree 200g(7), marchewka z groszkiem 150g, kompot owocowy b/c 250ml <b>Mandarynka 80g</b>	Chleb razowy 120g(1), masło miks 15g(7), jajka faszerowane zieloną pietruszką 2szt(3,7), pomidor 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Mus owocowy b/c 100g</b>
	E 2033kcal, Białko 104,69g, Tłuszcze 62,79g, NKT 28,78g, Węglowodany 272,48g, Sacharoza 24,87g, Bł.pokar.19,22g, Sól 3,44g		

\*Jadłospis może ulec zmianie, \*Pozostałe jadłospisy do wglądu u dietetyka, \*3