

JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml. pł.kukurydziane 330ml (7), chleb mieszany 120g (1), margaryna 45%tł 15g, sałatka brokułowa z jajkiem b/żółtek na jogurcie 150g (3,7),kawa zbożowa ml. 250ml (1,7) II Jogurt nat.100g (7)	Zupa ziemniaczana 400ml(1,7,9), gulasz ze schabu duszony w sosie własnym 180g(1), kluski śląskie 150g(1,3), kalafior got., 150g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 120g(1), margaryna 45%tł 15g, szynka parzona 50g (1,3,6,7,9), ogórek kiszony b/s tarty 50g, herbata 250ml, Posilek nocny Owsianka z jabłkiem 150g(1)
E 2065kcal, Białko 89,81g, Tłuszcze 48,07g, NKT 214,53g, Węglowodany 331,93g, Sacharoza 32,31, Bł.pokar.28,74g, Sól 5,77g			
Wtorek	Zupa ml.budyniowa 320ml(1,7), chleb mieszany 120g(1), margaryna 45%tł 15g, szynka z indyka 30g(1,6,7,9,10), twarożek z koperkiem 50g(7), pomidor b/s 50g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) II Jabłko got. 150g	Zupa szpinakowa 400ml(1,7,9), pieczeń rzymska z pieca konwekcyjnego 100g(1,3), sos 70g(1,7), ziemniaki puree 200g(7), surówka z buraczków, got. 150g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 120g (1), margaryna 45%tł 15g, szynka 50g(1,6,7,9,10), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt owocowy 150g(7) Wafle ryżowe 40g
E 2199kcal, Białko 94,18g, Tłuszcze 58,02g, NKT 17,21g, Węglowodany 337,37g, Sacharoza 36,62g, Bł.pokar.27,96g, Sól 7,67g			
Środa	Zupa ml. z owsianki 350ml (1,7), chleb mieszany 120g(1), margaryna 45%tł 15g, ser homog. 30g(7), dżem niskosłodzony 50g, pomidor b/s 50g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) II Banan 150g	Barszcz ukraiński 400ml(1,7,9), makaron z kurczakiem i warzywami w sosie jogurtowym 380g(1,3,7,9), kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 120g(1), margaryna 45%tł 15g, pasta z ryby got z koperkiem 70g(4,7), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g
E 2171kcal, Białko 90,98g, Tłuszcze 45,84g, NKT 12,39g, Węglowodany 364,55g, Sacharoza 44,06g, Sól 3,81, Bł.pokar. 35,49g			
Czwartek	Zupa ml. z zacierką 200ml (1,3,7), chleb mieszany 120g (1), margaryna 45%tł 15g, sałatka jarzynowa na jogurcie b/żółtek jaj100g(1,3,7,9), szynka 20g (1,3,6,7,9,10), sałata 30g, kawa zbożowa z ml 250ml (1,7) II Kefir z galaretką 150g(7)	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 400ml(1,7), pulpeciki drobiowe w sosie pomid.got.170g (1,3), ziemniaki puree 200g(7) brokuł got. 150g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 120g(1), margaryna 45%tł 15g, szynka kanapkowa 50g(1,3,6,7,9), sałata 30g,herbata 250ml Posilek nocny Jogurt nat.150g(7) Wafle ryżowe 30g
E 2037kcal, Białko 91,04g, Tłuszcze 41,95g, NKT 13,51g, Węglowodany 334,21g, Sacharoza 22,16g, Bł.pokar. 27,82g Sól 5,6g			
Piątek	Ryż na mleku 200ml(7) chleb mieszany 120g(1), margaryna 45%tł 15g, twarożek 50g(7), miód 25g, pomidor 50g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) II Galaretka z owocami 150g	Zupa brokułowa 400ml(1,3,7), pierogi z serem 220g(1,3,7) serek homogenizowany 30g(7), surówka z marchwi, jabłka i selera 150g(9), kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 120g(1), margaryna 45%tł 15g, pasta z białek jaj z zieleniną 70g,(3,7), sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Sok warzywny 200g, chrupki 30g
E 2131kcal, Białko 86,94g, Tłuszcze 48,94g, NKT 14,45g, Węglowodany 347,27g, Sacharoza 28,24g, Bł.pokar.122,60g, Sól 4,52g			
Sobota	Chleb mieszany 120g(1), margaryna 45%tł 15g, pasta warzywna 70g(3,1), pomidor b/s 50g, kakao 16% 250ml (7) II Jabłko pieczone 150g	Zupa jarzynowa 400ml(1,7,9), gołąbek b/zawijania z pieca konwek. w sosie pomidorowym 120g(1,7) ziemniaki z koperkiem puree 200g(7), fasolka szparagowa got., 150g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszana 120g(1), margaryna 45%tł 15g, szynka wiejska 50g (1,3,6,7,9,10),ogórek kiszony b/s tarty 50g, herbata 250ml Posilek nocny Serek homogenizowany 150g(7)
E 2075kcal, Białko 89,77g, Tłuszcze 54,5g, NKT 18,89g, Węglowodany 320,49g, Sacharoza 57,58g, Bł.pokar.27,18g, Sól 4,4g			
Niedziela	Chleb mieszany 120g(1), margaryna 45%tł 15g, pasta z kurczaka z zielenina 70g(7), pomidor b/s 50g, kakao 16% 250ml (7) II Mus owocowy 100g	Rosół z makaronem 400ml(1,3,9) udko duszone z bukieciem warzyw w sosie jogurtowym 280g (1,7), ziemniaki puree 200g(7), kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 120g(1), margaryna 45%tł 15g, szynka z kurczaka 50g(1,3,6,7,9,10) dżem 20g pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kefir 150g(7) Wafle ryżowe 20g
E 2199kcal, Białko 95,91g, Tłuszcze 47,92g, NKT 15,32g, Węglowodany 359,38g, Sacharoza 48,935g, Bł.pokar.28,34g, Sól 5,08g			

*Jadłospis może ulec zmianie, *Pozostałe jadłospisy do wglądu u dietetyka, *1