

JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ/PAPKOWATEJ

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml. pł.kukurydziane 330ml (7), chleb mieszany 120g (1), masło miks 15g(7), sałatka brokułowa jajkiem na jogurcie 150g(3,7) kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) II Ciasto buraczane b/c 40g(1,3)	Krem z zielonego groszku 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), masło miks 15g(7), szynka konserwowa 50g(1,3,6,7,9) ogórek kiszony b/s tarty 50g, herbata 250ml, Posilek nocny Owsianka z jabłkiem 150g(1)
	E 2172kcal, Białko 88,25g, Tłuszcze 65,39g, NKT 21,01g, Węglowodany 320,5g, Sacharoza 31,84g, Bł.pokar.29,17g, Sól 4,32g		
Wtorek	Zupa ml.budyniowa 320ml(1,7), chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), 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 ogórkowa 400ml(1,7,9), pieczeń rzymska z pieca konwekcyjnego 100g(1,3), sos beszamelowy 70g(1,7), ziemniaki puree 200g(7), surówka z buraczków, got. 150g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 120g (1), masło miks 15g(7), szynka 50g(1,6,7,9,10), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt owocowy 150g(7) Wafle ryżowe 40g
	E 2208kcal, Białko 93,36g, Tłuszcze 61,76g, NKT 17,99g, Węglowodany331,14g, Sacharoza 39,28g, Bł.pokar.26,45g, Sól 7,55g		
Środa	Zupa ml. z owsianki 350ml (1,7), chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), ser żółty 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 kurczak i warzywami w sosie jogurtowym, duszony 380g(1,3,7,9), kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), pasta z ryby got z koperkiem 70g(4,7), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g
	E 2260kcal, Białko 98,38g, Tłuszcze 55,17g, NKT 18,24g, Węglowodany 357,45g, Sacharoza 44,43g, Bł.pokar. 34,05g, Sól 3,72g		
Czwartek	Zupa ml. z zacierką 300ml (1,3,7), chleb mieszany 120g (1), masło miks 15g(7), sałatka jarzynowa na jogurcie 100g(3,7,9), szynka 20g (1,3,6,7,9,10), sałata 30g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) II Galaretka z owocami 150g	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 400ml(1,7), pulpeciki drobiowe w sosie pomidorowym got. 170g (1,3), ziemniaki puree 200g(7) fasolka szparagowa 150g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), szynka kons. 50g (1,3,6,7,9), sałata 30g,herbata 250ml Posilek nocny Jogurt nat. 100g(7)
	E 2177kcal, Białko 97,79g, Tłuszcze 52,73g, NKT 17,5g, Węglowodany 347,16g, Sacharoza 24,08g, Bł.pokar. 39,79g, Sól 7,22g		
Piątek	Zupa mleczna z ryżm 300ml(7) chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), twarożek 50g(7), miód 25g, pomidor 50g, kawa zbożowa z ml.250ml (1,7) II Deser – Legumina 150g (7)	Zupa brokułowa 400ml(1,3,7), pierogi z truskawkami got. 100g(1), pierogi z serem 100g(1,7) serek homogenizowany 30g(7), surówka z marchwi, jabłka i selera 150g(9), kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), pasta z jaj z zieleciną 70g,(3,7), sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Sok pomidorowy 200g
	E 2244kcal, Białko 87,24g, Tłuszcze 64,88g, NKT 29,73g, Węglowodany 341,11g, Sacharoza 37,24g, Bł.pokar.30,66g, Sól 5,26g		
Sobota	Chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), pasztet pieczony warzywno-drobiowy 70g(3,1), pomidor b/s 50g, kakao 16% 250ml (7) II Szarlotka dietetyczna 40g(1,3)	Zupa jarzynowa 400ml(1,7,9), gołąbek b/zawijania z pieca konwek. w sosie pomidorowym 120g(1,7) ziemniaki z koperkiem 200g, fasolka szparagowa 150g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszana 120g(1), masło miks 15g(7), szynka wiejska 50g (1,3,6,7,9,10), ogórek kiszony b/s tarty 50g, herbata 250ml Posilek nocny Serek homogenizowany 150g(7)
	E 2112kcal, Białko 89,74g, Tłuszcze 56,06g, NKT 20,33g, Węglowodany 327,71g, Sacharoza 42,94g, Bł.pokar.30,9g, Sól 5,89g		
Niedziela	Chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), parówka z kurczaka 70g(1,6,7,9), ketchup 30g, pomidor b/s 50g, kakao 16% 250ml (7) II Ciasto szpinakowe b/c 40g (1,3)	Rosół z makaronem 400ml(1,3,9) udko duszone z bukietem warzyw w sosie jogurtowym 280g (1,7), ziemniaki puree 200g(7), kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), szynka z kurczaka 50g(1,3,6,7,9,10) dżem niskosłodzony 20g pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kefir 200g(7) Wafle ryżowe 30g
	E 2209kcal, Białko 91,54g, Tłuszcze 71,68g, NKT 20,57g, Węglowodany 312,29g, Sacharoza 22,85g, Bł.pokar.26,84g, Sól 6,42g		

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