

# JADŁOSPIS DLA DIETY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Chleb razowy 120g(1), masło miks 15g(7), ryba w sosie pomidowo-warzyw. 80g(1,4), kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) <b>II Maślanka 200ml(7)</b>	Krupnik 400ml(1,7,9), pieczeń wieprzowa z pieca konwek. 100g, ziemniaki 200g(7), sos 70g(1,7), surówka wielowarzynna 150g, kompot owocowy b/c 250ml <b>Pomarańcza 120g</b>	Chleb razowy 120g(1), masło miks 15g(7), szynka z indyka 50g (1,6,7,9,10), ogórek 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>II Jogurt nat. 150g(7)</b>
	E 2012kcal, Białko 105,91g, Tłuszcze 70,16g, NKT 22,23g, Węglowodany 245,83g, Sacharoza 23,39g, Bł.pokar.33,29, Sól 3,65g		
Wtorek	Chleb razowy 120g(1), masło miks 15g(7), wędlina drobiowa 30g(1,6,7,9) twarożek. 60g(7), papryka kons. 50g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) <b>II Ciasto dietetyczne b/c 40g(1,3)</b>	Zupa szpinakowa 400ml(1,7,9), kotlet z piersi kurczaka z pieca konw. 100g, (1,3) ryż got. 200g, sos koperkowy 70g(1,7) surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot owocowy b/c 250ml <b>Kefir 150ml(7)</b>	Chleb razowy 120g(1), masło miks 15g(7), ser żółty 50g(7) pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>Mus owocowy b/c 100g</b>
	E 2209kcal, Białko 103,48g, Tłuszcze 80,35g, NKT 26,38g, Węglowodany 276,47g, Sacharoza 33,75g, Bł.pokar.35,2g, Sól 2,89g		
Środa	Chleb razowy 120g(1), masło miks 15g(7), kurczak w galarecie z warzywami 120g(9), papryka 50g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) <b>II Budyń b/c 200ml(1,7)</b>	Barszcz ukraiński 400ml(1,7,9), jajko sadzone smażone 120g(3) sos musztardowy 70g(1,7,10), ziemniaki puree 200g(7), mizeria z kefirem 150g(7), kompot owocowy b/c 250ml <b>Kiwi 100g</b>	Chleb razowy 120g(1), masło miks 15g(7), pasztet drobiowy pieczony 60g(1,3), pomidor 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Deser mleczny z galaretką 150ml</b> <b>Wafle ryżowe 20g</b>
	E 2040kcal, Białko 94,09g, Tłuszcze 70,17g, NKT 21,27g, Węglowodany 269,36g, Sacharoza 41,1g, Bł.pokar.94,09g, Sól 3,31g		
Czwartek	Chleb razowy 120g(1), masło miks 15g(7), ser żółty 30g(7) dżem niskosłodzony 30g, sałatka szwedzka 100g(10), kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) <b>II Jabłko 150g</b>	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9), pieczone kotlety mielone 100g(1,3), sos myśl. 70g(1), ziemniaki z kop. 200g(7), kapusta czerwona got. 150g, kompot owocowy b/c 250ml <b>Jogurt nat. 150g(7)</b>	Chleb razowy 120g(1), masło miks 15g(7), kiełbasa szynkowa 50g(6), pomidor 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>II Kasza jagl. z twarog. I owoc. 150g(7)</b>
	E 1985kcal, Białko 97,37g, Tłuszcze 62,36g, NKT 19,79g, Węglowodany 267,68g, Sacharoza 25,95g, Bł.pokar.40,87g, Sól 4,16g		
Piątek	Chleb razowy 120g(1), masło miks 15g(7), jajecznica z koperkiem 120g (3,7), pomidor 50g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) <b>II Sok pomidorowy 200g</b>	Zupa owocowa z makaronem 400ml(1,3), ryba panierowana smażona 100g(1,3,4), sos cytrynowy 70g(1,7), ziemniaki puree z koperkiem 200g(7), surówka z kapusty kiszzonej 150g, kompot owocowy b/c 250ml <b>Kefir 150ml(7)</b>	Chleb razowy 120g(1), masło miks 15g(7), twarożek z ziołami 70g(7), ogórek ziel. 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Mus owocowy b/c 100g</b> <b>Pieczywo chrupkie 30g(1)</b>
	E 2284kcal, Białko 94,65g, Tłuszcze 86,32g, NKT 14,67g, Węglowodany 292,24g, Sacharoza 30,43g, Bł.pokar.37,68g, Sól 2,95g		
Sobota	Chleb razowy 120g(1), masło miks 15g(7), sałatka z ryżu i kurczaka 150g (7), sałata 30g, kakao 16% 250ml (7) <b>II Kisiel z jabłkiem 150g</b>	Zupa krem z białych warzyw 400ml(1,7,9), spaghetti z mięsem i warzywami duszone 350g(1,3,7,9) kompot owocowy b/c 250ml <b>Gruszka 120g</b>	Chleb razowy 120g(1), masło miks 15g(7), pasta z jaj i pietruszki 70g (3,7), pomidor 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny:</b> <b>Serek homogen. 60g(7)</b> <b>Chleb razowy 30g(1)</b>
	E 2306kcal, Białko 107,42g, Tłuszcze 76,51g, NKT 21,01g, Węglowodany 317,04g, Sacharoza 36,691g, Bł.pokar.53,45g, Sól 3,79g		
Niedziela	Chleb razowy 120g(1), masło miks 15g(7), wędlina z indyka 50g(1,3,6,7,9,10) sałatka szwedzka 70g(10), kakao 16% 250ml (7) <b>II Ciasto z marchewki b/c 40g(1,3)</b>	Rosół z makaronem 400ml(1,3,9) potrawka z kurczaka got. w sosie własnym 170g (1,7), ryż got. 180g, marchewka z groszkiem, got. 150g, kompot owocowy b/c 250ml <b>Chrupki 30g</b>	Chleb razowy 120g(1), masło miks 15g(7), sałatka jarzynowa na jogurcie 150g, (3,7,9) pomidor 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Sok pomidorowy 200ml</b>
	E 2081kcal, Białko 102,34g, Tłuszcze 559,6g, NKT 22,5g, Węglowodany 295,99g, Sacharoza 32,69g, Bł.pokar.44,91g, Sól 6,8g		

\*Jadłospis może ulec zmianie, \*Pozostałe jadłospisy do wglądu u dietetyka, \*2