

# JADŁOSPIS DLA DIETY PODSTAWOWEJ

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml. budyniowa 300ml(1,7) chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), ryba w sosie pomidowo-warzyw. 80g(1,4), kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) <b>II Pomarańcza 150g</b>	Krupnik 400ml(1,7,9), pieczeń wieprzowa z pieca konwek.100g, ziemniaki 200g(7), sos70g(1,7), surówka wielowarzynna 150g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 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 2083kcal, Białko 89,84g, Tłuszcze 63,22g, NKT 24,01g, Węglowodany 298,12g, Sacharoza 36,2g, Bł.pokar.30g, Sól 4,83g		
Wtorek	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(1,7), chleb mieszany 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 40g(1,3)</b>	Zupa szpinakowa 400ml(1,7,9), kotlet z piersi kurczaka, smażony 100g,(1,3) ryż got. 200g, sos koperkowy 70g(1,7) surówka z marchwi i jabłka 150g kompot owocowy 250ml	Chleb mieszana 120g(1), masło miks 15g(7), ser żółty 50g(7) pomidor 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Mus owocowy 100g</b>
	E 2119kcal, Białko 98,92g, Tłuszcze 63,69g, NKT 23,67g, Węglowodany295,69g, Sacharoza 30,43g, Bł.pokar.30,57g, Sól 4,42g		
Środa	Zupa ml. kaszka manna 200ml(1,7), chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), kurczak w galarecie z warzywami 120g(9), papryka 50g, kawa zbożowa z ml.250ml (1,7) <b>II Kiwi 70g</b>	Barszcz ukraiński 400ml(1,7,9), jajko sadzone smażone 120g(3) sos musztardowy 70g(1,7,10), ziemniaki 200g(7), mizeria z kefirem150g(7), kompot owocowy 250ml	Chleb mieszana 120g(1), masło miks 15g(7), pasztet drobiowy pieczony 60g(1,3), pomidor 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Deser mleczny z galar. 150ml(7)</b> <b>Wafle ryżowe 20g</b>
	E 2025kcal, Białko 86,17g, Tłuszcze 62,99g, NKT 18,63g, Węglowodany 292,66g, Sacharoza 28,68g, Bł.pokar.32,8g, Sól 3,98g		
Czwartek	Zupa ml. budyniowa 300ml (1,7), chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), ser żółty 30g(7) dżem 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 myśliwski 70g(1), ziemniaki z koperkiem 200g(7) kapusta czerwona got. 150g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), kiełbasa szynkowa 50g(6), pomidor 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>II Jogurt nat. 150g(7)</b>
	E 2024kcal, Białko 98,75g, Tłuszcze 64,12g, NKT 24,16g, Węglowodany 285,28g, Sacharoza 31,47g, Bł.pokar.42,46g, Sól 6,97g		
Piątek	Ryż na mleku 200ml(7) chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), jajecznicza 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 koperkiem200g(7), surówka z kapusty kiszzonej 150g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszana 120g(1), masło miks 15g(7), twarożek z ziołami 70g(7), ogórek ziel. 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Mus owocowy 100g</b> <b>Pieczywo chrupkie 30g(1)</b>
	E 2190kcal, Białko 94,45g, Tłuszcze 72,11g, NKT 18,77g, Węglowodany 299,2g, Sacharoza 26,7g, Bł.pokar.34,78g, Sól 5,72g		
Sobota	Chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), sałatka z ryżu i kurczaka 150g (7), sałata 30g, kakao 16% 250ml (7) <b>II Kisiel z jabłkiem 200ml</b>	Zupa krem z białych warzyw 400ml(1,7,9), spaghetti z mięsem i warzywami duszone 350g(1,3,9) kompot owocowy b/c 250ml	Chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), pasta z jaj i pietruszki70g (3,7), pomidor 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny:</b> <b>ser twar.homogenizowany 100g(7)</b>
	E 2217kcal, Białko 99,12g, Tłuszcze 69,64g, NKT 21,73g, Węglowodany 313,99g, Sacharoza 36,11g, Bł.pokar.39,07g, Sól 4,55g		
Niedziela	Chleb mieszany 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 dyni i marchewki 40g(1,3)</b>	Rosół z makaronem 400ml(1,3,9) potrawka z kurczaka got. w sosie kop. 170g (1,7), ryż got. 180g, marchewka z groszkiem, got. 150g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), sałatka jarzynowa na jogurcie 150g, (3,7,9) pomidor 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Kefir 150(7)</b>
	E 2008kcal, Białko 96,7g, Tłuszcze 56,32g, NKT 22,04g, Węglowodany 290,62g, Sacharoza 25,68g, Bł.pokar.35,07g, Sól 5,51g		

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