

# JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml. z zacierką 300ml(1,7) chleb mieszany 120g(1), margaryna 45%tł 15g, szynka wieprzowa got. 40g, ser twarogowy 30g(7), pomidor b/s 50g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) <b>II Mus owocowy b/c 100g</b>	Zupa warzywna 400ml(1,9), schab faszerowany z pieca konw. 100g (1,3), ziemniaki puree 200g(7), sos 70g(1,7) surówka z buraczka i jabłka 150g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 120g(1), margaryna 45%tł 15g, pasta z kurczaka 60g(1,3), pomidor b/s 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Jogurt owocowy 150g(7),</b> <b>wafle ryżowe 30g</b>
	E 2160kcal, Białko 97,09g, Tłuszcze 50,06g, NKT 18,88g, Węglowodany 341,01g, Sacharoza 36,45g, Bł.pokar.27,53g, Sól 6,75g		
Wtorek	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(1,7), chleb mieszany 120g(1), margaryna 45%tł 15g, ser twarogowy 50g(7), miód 25g, pomidor 50g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) <b>II Banan 150g</b>	rem brokułowy z grzankami 400ml(1,7,9), ryż na mleku z jabłkiem prażonym 300g(7) kompot owocowy 250ml	Chleb mieszana 120g(1), margaryna 45%tł 15g, pasta z ryby got.z koperkiem 70g(4,7) sałata 30g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Kisiel z owocami b/c 150g</b>
	E 2328kcal, Białko 82,34g, Tłuszcze 51,79g, NKT 22,29g, Węglowodany 397,11g, Sacharoza 37,78g, Bł.pokar.32,78g, Sól 5,07g		
Środa	Zupa ml. kaszka manna 200ml(1,7), chleb mieszany 120g(1), margaryna 45%tł 15g, kiełbasa drobiowa 50g(1,6,7,9,10), pomidor b/s 50g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) <b>II Jabłko got. 150g</b>	Pomidorowa z ryżem 400ml(1,7,9), udko duszone b/skóry w sosie jogurtowym 160g(1,7) ziemniaki puree z koperkiem 200g(7), fasolka szparagowa 150g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszana 120g(1), margaryna 45%tł 15g, dżem niskosłodzony 50g, pomidor b/s 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Serek wiejski z owocami 100(7)</b> <b>Pieczyno chrupkie30g(1)</b>
	E 2077kcal, Białko 82,13g, Tłuszcze 79,33, NKT 16,03g, Węglowodany 335,02g, Sacharoza 54,33g, Bł.pokar.31,17g, Sól 5,9g		
Czwartek	Zupa ml.budyniowa 300ml (7), chleb mieszany 120g(1), margaryna 45%tł 15g, sałatka brokułowa b/żółtek z sosem jogurtowym 120g(3,7), szynka 30g(3,9,10), kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) <b>II Deser kefir z galaretką 150g(7)</b>	Zupa fasolki szparagowej 400ml(1,7,9), gulasz wieprzowy ze schabu duszony 180g(1,7), kopytka 180g(1,3), buraczki na ciepło150g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 120g(1), margaryna 45%tł 15g, pasta twarogowa 70g(7), sałata 30g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Sok pomidorowy 200ml</b>
	E 2079kcal, Białko 86,66g, Tłuszcze 49,46g, NKT 18,83g, Węglowodany 335,5g, Sacharoza 56,54g, Bł.pokar.23,98g, Sól 5,86g		
Piątek	Zupa ml. pł.kukurydzianae 300ml (1,7), chleb mieszany 120g(1), margaryna 45%tł 15g, omlet z białek z warzywami 120g(3,7), kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) <b>II Maślanka 200m(7),</b>	Barszcz ukraiński 400ml(1,7,9), pulpeciki z dorsz z sosem cytrynowym 170g(1,3,4,7), ziemniaki puree 200g(7), bukiet warzyw 150g(7), kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 120g(1), margaryna 45%tł 15g, dżem niskosłodzony 50g, pomidor b/s 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Kisiel z tartym jabłkiem150g</b>
	E 2018kcal, Białko 74,15g, Tłuszcze 39,24g, NKT 14,11g, Węglowodany 382,98g, Sacharoza 42,04g, Bł.pokar.24,45g, Sól 5,73g		
Sobota	Chleb mieszany 120g(1), margaryna 45%tł 15g, szynka 40g(1,6,7,9,10), ser twarogowy z ziołami 40g(7), sałata 30g, kakao 16% 250ml(7) <b>II Jabłko got. 150g</b>	Krem z cukinii i marchwi 400ml(1,7,9), pieczeń wieprzowa w sosie własnym, pieczona 170g, kasza jęczmienna 200g(1), buraczki 150g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 120g (1), margaryna 45%tł 15g, pasta z kurczaka 50g(7) pomidor b/s 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Jogurt owocowy 150g(7)</b> <b>Wafle ryżowe 30g</b>
	E 2076kcal, Białko 93,76g, Tłuszcze 54,01g, NKT 14,88g, Węglowodany323,81g, Sacharoza 37,64g, Bł.pokar.40,38g, Sól 4,9g		
Niedziela	Chleb mieszany 120g(1), margaryna 45%tł 15g, kurczak z warzywami w galarecie 100g, pomidor b/s 50g, kakao 16%(7) <b>II Banan 80g</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 250ml	Chleb mieszany 120g(1), margaryna 45%tł 15g, białka jaj faszerowane twarożkiem i zieloną pietruszką 2szt(3,7), pomidor b/s 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Mus owoc.b/c 100g, chrupkie 30g</b>
	E 2090kcal, Białko 95,6g, Tłuszcze 52,76g, NKT 20,87g, Węglowodany 321,43g, Sacharoza 46,76g, Bł.pokar.32,47g, Sól 4,79g		

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