

JADŁOSPIS DLA DIETY BEZMLECZNEJ

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Chleb mieszany 100g (1), margaryna miękka 70%tł. 15g, sałatka brokułowa z jajkiem i oliwą 150g(3) herbata 250ml II Ciasto buraczane b/c 40g(1,3)	Krem z zielonego groszku 400ml(1,9), gulasz ze schabu duszony w sosie własnym 180g(1), kluski śląskie 150g(1,3), kalafior got, 150g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 110g(1), margaryna miękka 70%tł. 15g, szynka konserwowa 50g(1,3,6,9) ogórek kiszony b/s tarty 50g, herbata 250ml, Posilek nocny Owsianka na wodzie z jabłkiem 150g(1)
	E 1952kcal, Białko 76,02g, Tłuszcze 64,7g, NKT 19,96g, Węglowodany 277,84g, Sacharoza 28,9g, Bł.pokar.27,19g, Sól 3,2g		
Wtorek	Chleb mieszany 110g(1), margaryna miękka 70%tł. 15g, szynka z indyka 50g(1,6,9,10), pomidor b/s 50g, herbata 250ml II Jabłko got. 150g	Zupa ogórkowa 400ml(1,9), pieczeń rzymska z pieca konw.100g(1,3), sos beszamelowy 70g(1), ziemniaki puree 200g, surówka z buraczków, got. 150g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 110g (1), margaryna miękka 70%tł. 15g, szynka 50g(1,6,9,10), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt wegański 150g Wafle ryżowe 40g
	E 2011kcal, Białko 72,23g, Tłuszcze 60,09g, NKT 13,33g, Węglowodany 306,08g, Sacharoza 29,92g, Bł.pokar.27,14g, Sól 7,38g		
Środa	Chleb mieszany 110g(1), margaryna miękka 70%tł. 15g, ser żółty go vege 30g, dżem niskosłodzony 50g, pomidor b/s 50g, herbata 250ml II Banan 150g	Barszcz ukraiński 400ml(1,9), makaron z kurczak cukinią i warzywami w sosie jogurtowym, duszony 380g(1,3,9), kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 110g(1), margaryna miękka 70%tł. 15g, pasta z ryby got z koperkiem 70g(4), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g
	E 2042kcal, Białko 72,86g, Tłuszcze 52,64g, NKT 17,17g, Węglowodany 332,7g, Sacharoza 43,53g, Bł.pokar. 32,51g, Sól 4,05g		
Czwartek	Chleb mieszany 110g (1), margaryna miękka 70g% 15g, sałatka jarzynowa na jogurcie wega. 100g(3,9), szynka 20g (1,3,6,9,10), sałata 30g, herbata 250ml III Galaretka z jog. wege 150g	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 400ml(1), pulpeciki drobiowe w sosie pomid.got 170g (1,3), ziemniaki puree 200g fasolka szparagowa 150g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 110g(1), marg. miękka 70%tł. 15g, szynka kons. 50g (1,3,6,9), sałata 30g,herbata 250ml Posilek nocny Jogurt nat. wegański 100g
	E 2092kcal, Białko 75,85g, Tłuszcze 60,81g, NKT 12,46g, Węglowodany 328,51g, Sacharoza 21,78g, Bł.pokar. 40,91g, Sól 6,60g		
Piątek	Chleb mieszany 110g(1), margaryna miękka 70%tł. 15g, pasta z soczewicy 30g, dżem niskosłodz.30g, pomidor 50g, herbata 250ml II Galaretka z owocami 150g	Zupa brokułowa 400ml(1,3), pierogi z truskawkami got. 200g(1), serek wegański 100g, surówka z marchwi, jabłka i selera 150g(9), kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 110g(1), margaryna miękka 70%tł. 15g, pasta z jaj z zieleniną 70g,(3), sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Sok pomid. 200g, chrupki 40g
	E 2125kcal, Białko 59,74g, Tłuszcze 64,06g, NKT 24,93g, Węglowodany 345,35g, Sacharoza 38,07g, Bł.pokar.37,18g, Sól 4,77g		
Sobota	Chleb mieszany 110g(1), margaryna miękka 70%tł. 15g, pasztet pieczony warzywno-drobiowy 70g(3,1), pomidor b/s 50g, herbata 250ml II Szarlotka dietetyczna 40g(1,3)	Zupa jarzynowa 400ml(1,9), gołąbek b/zawijania z pieca konwek. w sosie pomidorowym 120g(1) ziemniaki z koperkiem 200g, fasolka szparagowa 150g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszana 110g(1), margaryna miękka 70%tł. 15g, szynka wiejska 50g (1,3,6,9,10), ogórek kiszony b/s tarty 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt weg.owocowy 150g
	E 2168kcal, Białko 77,16g, Tłuszcze 65,19g, NKT 15,2g, Węglowodany 330,79g, Sacharoza 27,03g, Bł.pokar.34,76g, Sól 5,2g		
Niedziela	Chleb mieszany 110g(1), margaryna miękka 70%tł. 15g, parówka z kurczaka 70g(1,6,9), ketchup 30g, pomidor b/s 50g, herbata 250ml II Ciasto szpinakowe b/c 40g (1,3)	Rosół z makaronem 400ml(1,3,9) udko duszone z bukietem warzyw w sosie koperkowym 280g (1), ziemniaki puree 200g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 110g(1), marg. miękka 70%tł. 15g, szynka 50g (1,3,6,9,10) dżem niskosłodzony 20g pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt weg.nat 150g, Wafle ryżowe 30g
	E 2101kcal, Białko 77,87g, Tłuszcze 66,57g, NKT 15,76, Węglowodany 309,16g, Sacharoza 28,76g, Bł.pokar.31,45g, Sól 5,88g		

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

