

JADŁOSPIS DLA DIETY BOGATOBIAŁKOWEJ

DZIAŃ	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 Budyń b/c 150ml(1,7)	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 na ml. z jabłkiem 150g(1,7)
	E 2333kcal, Białko 100,21g, Tłuszcze 62,41g, NKT 24,52g, Węglowodany 3555,76g, Sacharoza 41,08g, Bł.pokar.229,21g, Sól 4,72g		
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 Jablko 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 Maślanka 250ml(7)	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 2225kcal, Białko 100,1g, Tłuszcze 62,11g, NKT 18,84g, Węglowodany 327,89g, Sacharoza 39,28g, Bł.pokar.25,75g, Sól 7,93g		
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 cukinią i warzywami w sosie jogurtowym, duszony 380g(1,3,7,9), kompot owocowy 250ml Kefir 150ml(7)	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 2335kcal, Białko 103,48g, Tłuszcze 58,17g, NKT 20,03g, Węglowodany 364,5g, Sacharoza 44,43g, Bł.pokar. 34,05g, Sól 3,86g		
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 pomid.got 170g (1,3), ziemniaki puree 200g(7) fasolka szparagowa 150g, kompot owocowy 250ml Maślanka 200ml(7)	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 2227kcal, Białko 109,30g, Tłuszcze 58,74g, NKT 20,46g, Węglowodany 334,40g, Sacharoza 23,56g, Bł.pokar. 37,82g, Sól 7,57g		
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 homogeniz. 30g(7), surówka z marchwi, jabłka i selera 150g(9), kompot owocowy 250ml Serek twarogowy 150g(7)	Chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), pasta z jaj z zieleńiną 70g,(3,7), sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Sok pomidorowy 200g
	E 2284kcal, Białko 108,98g, Tłuszcze 59,64g, NKT 24,93g, Węglowodany 339,85g, Sacharoza 47,88g, Bł.pokar.26,06g, Sól 5,25g		
Sobota	Chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), pasztet pieczony warzynno-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 Budyń waniliowy 200ml(7)	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 2195kcal, Białko 107,83g, Tłuszcze 58,94g, NKT 22,36g, Węglowodany 323,26g, Sacharoza 42,07g, Bł.pokar.28,55g, Sól 5,8g		
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 szpikowe 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 Serek wiejski z wsadem owocowym 150g(7)	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 2300kcal, Białko 101,33g, Tłuszcze 69,63g, NKT 19,8g, Węglowodany 329,69g, Sacharoza 22,85g, Bł.pokar.26,84g, Sól 6,37g		

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