

**Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych**

**JADŁOSPIS DEKADOWY DLA CHORYCH** od 01-09-2024 do 10-09-2024

<b>DZIEŃ TYGODNIA</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POŹNA KOLACJA (POSILEK DODATKOWY)</b>	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>
01-09-2024 <i>niedziela</i>	Kielbasa parówkowa na ciepło 1 szt 6,12 chleb graham 100g 1 Masło 15g 7 kakao z mlekiem 200ml 7 jabłko 1 szt	Chleb razowy 30g 1, masło 10g 7, ser fromage 50g 7, ogórek kiszony 1 szt	Zupa pomidorowa 300ml 1,7,9 Pieczeń ze schabu duszona 80/100g Ziemniaki gotowane 200g marchewka z groszkiem 120g 1 Kompot 200ml	Kielabsa szynkowa 50g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło 15g 7 papryka 50g Herbata 200ml	kefir 1 szt 7	Wartość energetyczna 2341 kcal Białko ogółem 98.68 g Tłuszcz 94.15 g Węglowodany ogółem 302.30 g Błonnik pokarmowy 28.98 g Sól 5.65 g
02-09-2024 <i>poniedziałek</i>	Ser fawita w plastrach 50g 7 chleb graham 100g 1 Masło 15g 7 Herbata 200ml pomidor 50g	Chleb graham 30g 1, masło 10g 7, kielbasa krakowska 40g 1,6, papryka 50g	Zupa grochowa 300ml 1,9 sos truskawkowo-jogurtowy 3 ryż na sypko Jabłko 1 szt kompot 200ml	Kielbasa kanapkowa 50g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło 15g 7 ogórek kiszony 1 szt Herbata 200ml	jabłko 1 szt 7	Wartość energetyczna 2762 kcal Białko ogółem 101.21 g Tłuszcz 97.45 g Węglowodany ogółem 402.91 g Błonnik pokarmowy 39.60 g Sód 5024.54 mg
03-09-2024 <i>wtorek</i>	Jajko gotowane 1 szt 3 chleb graham 100g 1 Masło 15g 7 Herbata 200ml jabłko 1 szt	Chleb graham 30g 1, masło 10g 7, kielbasa szynkowa 40g 1,6 ogórek kiszony 1 szt	Barszcz czerwony 300ml 7,9 Filet duszony w jarzynach 80/100g Ziemniaki gotowane 200g Sałata ze śmietaną 120g 7 kompot 200ml	Blok szynkowy 50g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło 15g 7 Herbata 200ml ogórek zielony 70g	Grejpfrut 0,5 szt	Wartość energetyczna 2303 kcal Białko ogółem 85.64 g Tłuszcz 73.33 g Węglowodany ogółem 352.89 g Błonnik pokarmowy 28.65 g Sól 5.56 g
04-09-2024 <i>środa</i>	Kielbasa dębicka 50g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło 15g Herbata 200 ml pomidor 50g	Chleb graham 30g 1, masło 10g 7, serek mlekovitka 50g 7 papryka czerwona 50g	Zupa krupnik 300ml 7,9 sos mięsny 80/100 1,3,6 makaron gotowany 200g 1,3 Surówka z białej kapusty 120g 7,9 kompot 200ml	Salatka ryżowa 130g 3,7,10 chleb graham 100g 1 Masło 15g sałata zielona 10g herbata 200ml	Kisiel z jabłkiem 150g	Wartość energetyczna 2771 kcal Białko ogółem 84.83 g Tłuszcz 105.73 g Węglowodany ogółem 402.38 g Błonnik pokarmowy 38.81 g Sól 5.39 g
05-09-2024 <i>czwartek</i>	Kielbaski wieprzowe na ciepło 2 szt 6,12 chleb graham 100g 1 Masło 15g 7 Herbata 200ml jabłko 1 szt	Chleb graham 30g 1, masło 10g 7, pieczeń drobiowa 50g 1,6 ogórek kiszony 1 szt	Kapuśniak z kiszonej kapusty 300ml 1,9 gulasz wieprzowy po węgiersku 80/100g Kasza na sypko 200g 1 Sałatka z fasolki szparagowej 120g kompot 200ml	Pasta z twarogu i wędliny 80g 1,6,7 chleb graham 100g 1 Masło 15g 7 papryka czerwona 50g Herbata 200ml	Jogurt naturalny 1 szt 7	Wartość energetyczna 2492 kcal Białko ogółem 91.97 g Tłuszcz 104.81 g Węglowodany ogółem 325.89 g Błonnik pokarmowy 32.61 g Sól 6.56 g
06-09-2024 <i>piątek</i>	Ser żółty 50g 7 chleb graham 100g 1 Masło 15g 7 Herbata 200ml pomidor 50g	Chleb graham 30g 1, masło 10g 7, twarożek z zieleciną 50g 7 papryka 50g	Barszcz biały 300ml 1,9 Leniwe pierogi z masłem 250g 1,3,7 Surówka z marchwi i jabłka 7 Kompot 200 ml	Salatka rybna 50g 4 chleb graham 100g 1 Masło 15g 7 jabłko 1 szt Herbata 200ml	Galaretka owocowa b/c 1 szt	Wartość energetyczna 2522 kcal Białko ogółem 79.03 g Tłuszcz 90.85 g Węglowodany ogółem 376.39 g Błonnik pokarmowy 35.92 g Sól 3.80 g

07-09-2024 sobota	Ser fromage 50g 7 chleb graham 100g 1 Masło 15g 7 Herbata 200ml sałata zielona 10g	Chleb graham 30g 1, masło 10g 7, pasztet pieczony 50g 1,6 ogórek kiszony 1 szt	Zupa kalafiorowa 300ml 7,9 Jajko w sosie koperkowym 1,3,7 Ziemniaki gotowane 200g Szpinak duszony 120g 7 Herbata owocowa 200ml	Kielbasa krakowska 50g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło 15g Pomidor 50g	Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna 2342 kcal 166 Białko ogółem 70.47 g 120 Tłuszcz 95.03 g 289 Węglowodany ogółem 330.78 g 149 Błonnik pokarmowy 31.33 g Sól 6.21 g
08-09-2024 niedziela	Kielbasa śląska na ciepło 1 szt 1,6 chleb graham 100g 1 Masło 15g 7 pomidor 50g Kawa zbożowa b/c 200ml 7	Chleb graham 30g 1, masło 10g 7, jajko gotowane 1 szt 3, papryka 50g	Rosół 300ml 9 pieczeń z szynki w sosie pieczeniowym 80/100 Ziemniaki gotowane 200g Surówka z czerwonej kapusty 120g Kompot 200ml	Ser topiony 50g 7 chleb graham 100g 1 Masło 15g 7 ogórek kiszony 1 szt Herbata 200ml	Jabłko 1 szt + podpłomyki 3 szt	Wartość energetyczna 2253 kcal Białko ogółem 122.95 g Tłuszcz 84.85 g Węglowodany ogółem 264.53 g Błonnik pokarmowy 35.58 g Sól 5.96 g
09-09-2024 poniedziałek	Twaróg z zieleciną 80g 7 chleb graham 100g 1 Masło 15g 7 Herbata 200ml papryka czerwona 50g	Chleb graham 30g 1, masło 10g 7, sałatka rybna 40g 4 ogórek kiszony 1 szt	Zupa ziemniaczana 300ml 7,9 Sos meksykański 80/100g Ryż na sypko 200g Jabłko 1szt kompot 200ml	Blok szynkowy 50g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło 15g 7 pomidor 50g Herbata 200ml	Kaszka manna z cynamonem b/c 7	Wartość energetyczna 2162 kcal Białko ogółem 89.83 g Tłuszcz 76.64 g Węglowodany ogółem 289.73 g Błonnik pokarmowy 28.27 g Sól 5.69 g
10-09-2024 wtorek	Polędwica sopocka 50g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło 15g 7 Herbata 200ml jabłko 1 szt	Chleb graham 30g 1, masło 10g 7, ser żółty 40g 7 pomidor 50g	Zupa pieczarkowa 7,9 pulpet drobiowy w sosie brokułowym 80/100g Ziemniaki gotowane 200g Sałatka w buraczków i jabłka 120g 7,9 kompot 200ml	Sałatka z ryby, jajka, ogórka 80g 3,4 chleb graham 100g 1 Masło 15g 7 sałata zielona 10g Herbata 200ml	Maślanka naturalna 200ml 7	Wartość energetyczna 2251 kcal Białko ogółem 93.47 g Tłuszcz 96.79 g Węglowodany ogółem 272.22 g Błonnik pokarmowy 41.66 g Sól 5.15 g