

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych
JADŁOSPIS DEKADOWY DLA CHORYCH od 31-10-2024 do 09-11-2024

DZIEŃ TYGODNIA (DATA)	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PÓŻNA KOLACJA (POSILEK DODATKOWY)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
31-10-2024 czwartek	Kielbasa szynkowa 50g 1,6 chleb graham 100g 1 papryka czerwona 50g Masło 15g 7 herbata 200ml	Chleb graham 30g 1, masło 10g 7, pieczeń wieprzowa 40g 1,6 ogórek zielony 50g	Barszcz czerwony 300ml 7,9 gulasz wieprzowy z warzywami 80/100g 1 kasza jęczmienna 200ml 1 sałatka z fasolki szparagowej 120 kompot 200ml kompot 200ml	Salatka neptun 1/3 szt 4 chleb graham 100g 1 Masło 15g, ogórek kiszony 1 szt herbata 200ml	jogurt naturalny 1 szt 7	Wartość energetyczna 2079 kcal Białko ogółem 103.41 g Tłuszcz 78.59 g222 Węglowodany ogółem 253.72 g Błonnik pokarmowy 28.16 g Sól 5.92 g
01-11-2024 piątek	Ser fromage 50g 7 chleb graham 100g 1 Masło 15g 7 herbata 200ml sałata 10 g	Chleb graham 30g 1, masło 10g 7, pasztet 40g 1,6 ogórek kiszony 1 szt	Rosół z makaronem 300ml 1,9 Pieczeń z szynki, sos pieczeniowy 80/100g 1 Ziemniaki gotowane 200g Surówka z czerwonej kapusty 120g Kompot 200ml	Polędwica drobiowa 50g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło 15g 7 Herbata 200ml pomidor 50g	Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna 1974 kcal124 Białko ogółem 61.83 g93 Tłuszcz 92.22 g277 Węglowodany ogółem 238.97 g80 Błonnik pokarmowy 28.01 g Sól 6.63 g
02-11-2024 sobota	Szynka wiejska 50g 1,6 chleb graham 100g 1 sałata zielona 10g Masło 15g 7 herbata 200ml	Chleb razowy 30g 1, masło 10g 7, kielbasa szynkowa 40g 1,6 pomidor 50g	Zupa koperkowa 300ml 7,9 Risotto z mięsem i warzywami 250g 9 Sos pomidorowy 100g 1 Brokuły gotowane 120g kompot 200ml	Pasta z twarogu z zieleniną 80g 7 Chleb graham 100g 1 Herbata 200ml ogórek zielony 70g	Jabłko	Wartość energetyczna 2077 kcal Białko ogółem 82.92 g Tłuszcz 86.09 g Węglowodany ogółem 261.66 g Błonnik pokarmowy 40.19 g Sól 6.13 g
03-11-2024 niedziela	Kielbasa parówkowa na ciepło 1 szt 1,6 chleb graham 100g 1 Masło 15g 7 papryka czerwona 50g herbata 200 ml	Chleb razowy 30g 1, masło 10g 7, ser żółty 40g 7, jabłko 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml Filet drobiowy duszony 80g Ziemniaki gotowane 200g Bukiet warzyw 120g Kompot 200ml	Kielbasa dębicka 50g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło 15g 7 pomidor 50g Herbata 200ml	Jogurt naturalny hoho 1 szt 7	Wartość energetyczna 2523 kca Białko ogółem 117.18 g Tłuszcz 119.25 g Węglowodany ogółem 257.74 g Błonnik pokarmowy 28.31 g Sól 6.44 g
04-11-2024 poniedziałek	Pasztet drobiowy 60g 1,3,6 chleb graham 100g 1 pomidor 50g Masło 15g 7 herbata 200ml	Chleb graham 30g 1, masło 10g 7 blok szynkowy 40g 1,6 papryka 50g	Zupa fasolowa 300ml 1,9 Sos mięsno- pomidorowy 80/100g makaron gotowany 200g 1 jabłko 1 szt kompot 200ml	Jajko gotowane 1 szt 3 chleb graham 100g 1 Masło 15g, 7 ogórek kiszony 1 szt Herbata 200ml	Kisiel 150g b/c	Wartość energetyczna 2262 kcal157 Białko ogółem 76.02 g138 Tłuszcz 111.38 g356 Węglowodany ogółem 254.88 g92 Błonnik pokarmowy 35.02 g Sól 5.21 g
05-11-2024 wtorek	Polędwica sopocka 50g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło 15g 7 herbata 200ml ogórek zielony 70g	Chleb graham 30g 1, masło 10g 7, ser topiony 50g papryka czerwona 50g	Zupa grysikowa 300ml 1,9 Kotlet schabowy panierowany 80 g 1,3 ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 120g kompot 200ml	Pasta z twarogu i wędliny 80g 1,6,7 chleb graham 100g 1 herbata 200ml Masło 15g 7 pomidor 50g	kefir 1 szt 7 + wafle ryżowe 2 szt	Wartość energetyczna 2057 kcal Białko ogółem 111.78 g Tłuszcz 84.43 g Węglowodany ogółem 226.54 g Błonnik pokarmowy 28.05 g Sól 7.19 g

06-11-2024 środa	Mlekovitka 50g 7 chleb graham 100g 1 Masło 15g 7 herbata 200ml jabłko 1 szt	Chleb graham 30g 1, masło 10g 7, wędlina drobiowa 40g 1,6 ogórek zielony 50g	Zupa ogórkowa 300 ml 7,9 Pieczeń z mięsa mielonego, sos ziolowy 80/100 1,3,7 Ziemniaki gotowane 200g Kalafior z bułką tartą 120g 1 kompot 200ml	Salatka jarzynowa 150g 1,3,9,10 chleb graham 100g 1 Masło 15g 7 sałata zielona 10g Herbata 200ml	Grejpfrut 0,5 szt	Wartość energetyczna 2125 kcal Białko ogółem 63.88 g Tłuszcz 80.02 g Węglowodany ogółem 307.25 g Błonnik pokarmowy 39.08 g Sól 4.26 g
07-11-2024 czwartek	Kielbasa śląska na ciepło 1 szt 6,12 chleb graham 100g 1 Masło 15g 7 herbata 200ml pomidor 50g	Chleb graham 30g 1, masło 10g 7, jajko gotowane 1 szt 3 papryka 50g	Zupa jarzynowa 300ml 1,9 Sos myśliwski 80/100 1 Kopytka 200g 3 Salatka z buraczków i jabłka 120g Kompot 200ml	Szynka drobiowa 50g 1,6 chleb graham 100g 1 herbata 200ml Masło 15g 7, ogórek kiszony 1 szt	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna 2178 kcal Białko ogółem 104.02 g Tłuszcz 90.90 g Węglowodany ogółem 323.54 g Błonnik pokarmowy 44.55 g Sól 5.02 g
08-11-2024 piątek	Ser żółty 50g 7 chleb graham 100g 1 Masło 15g 7 herbata 200ml ogórek zielony 70g	Chleb graham 30g 1, masło 10g 7, mlekovitka 40g 7 pomidor 50g	Zupa szpinakowa 300ml 7,9 Ryba panierowana 80g 1,3,4 Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszzonej 120g kompot 200ml	Pasta z jajek 80g 3 chleb graham 100g 1 Masło 10g sałata zielona 10g Herbata 200ml	Maślanka naturalna 200ml 7	Wartość energetyczna 2288 kcal Białko ogółem 80.11 g Tłuszcz 118.49 g Węglowodany ogółem 239.51 g Błonnik pokarmowy 27.45 g Sól 3.49 g
09-11-2024 sobota	Fantazja szynkowa 50g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło 15g 7 Herbata 200ml pomidor 50g	Chleb razowy 30g 1 masło 10g 7 ser fromage 50g 7, ogórek kiszony 1 szt	Zupa brokułowa 300ml 7,9 podudzie z kurczaka duszone 1 szt Ziemniaki gotowane 200g Sałata ze śmietaną 120g 7 kompot 200 ml	Pieczeń śląska 50g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło 15g 7 ogórek kiszony 60g herbata 200ml	Kefir naturalny 1 szt 7	Wartość energetyczna 2099 kcal Białko ogółem 120,7 g Tłuszcz 88.9 g Węglowodany ogółem 229,1 g Błonnik pokarmowy 37.1 g Sól 7,1 g