

**Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych**

**JADŁOSPIS DEKADOWY DLA CHORYCH od 30-12-2024 do 08-01-2025**

DZIEŃ TYGODNIA (DATA)	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PÓŻNA KOLACJA (POSIŁEK DODATKOWY)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
30-12-2024 poniedziałek	Ser deliser plastry 50g 7 chleb graham 100g 1 Masło extra 15g 7, Herbata b/c 200ml papryka 50g	Chleb graham 30g 1, masło 10g 7, ser topiony 50g 7 pomidor 50g	Zupa ziemniaczana z boczkiem 300ml 1,9 makaron z serem i masłem 280g 1,3,7 jabłko 1 szt kompot 200ml	Salatka rybna 50g 4 chleb graham 100g 1 masło extra 15g 7 ogórek kiszony 1 szt herbata b/c 200ml	Grejfrut ½ .	Wartość energetyczna 2242 kcal Białko ogółem 77.17 g Tłuszcz 83.79 g Węglowodany ogółem 309.58 g Błonnik pokarmowy 31.10 g Sól 5.24 g
31-12-2024 wtorek	Kielbasa dębicka 50g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło 15g 7 sałata zielona 10g Herbata 200ml	Chleb graham 30g 1, masło 10g 7, ogórek kiszony 1 szt blok szynkowy 40g 1,6,	Zupa szpinakowa 300ml 1,9 Pulpet w sosie pomidorowym 80/100g 1,3 Ziemniaki gotowane 200g Kalafior z bułką i masłem 120g 1 kompot 200ml	Polędwica sopocka 1,6 chleb graham 100g 1 masło 15g 7, pomidor 50g herbata 200ml	Kefir 1 szt 7	Wartość energetyczna 2476 kcal Białko ogółem 116.17 g Tłuszcz 109.43 g Węglowodany ogółem 271.20 g Błonnik pokarmowy 35.02 g Sól 6.00 g
01-01-2025 środa	Pasta z twarogu i pomidora 7 chleb graham 100g 1 Masło 15g 7 Herbata 200ml papryka 50g	Chleb graham 30g 1, masło 10g 7, pasztet pieczony 50g 1,6, ogórek kiszony 1 szt.	Lane ciasto na rosole 300ml 1,3,9 Bitka wieprzowa duszona 80/100g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty czerwonej 120g kompot 200ml	Blok szynkowy 1,6 chleb graham 100g 1 masło 15g 7 sałata zielona 10g herbata 200ml	Jogurt naturalny 1 szt 7	Wartość energetyczna 2390 kcal Białko ogółem 84.51 g Tłuszcz 106.18 g Węglowodany ogółem 289.84 g Błonnik pokarmowy 35.89 g Sól 3.58 g
02-01-2025 czwartek	Parówka drobiowa na ciepło 1 szt 6,12 chleb graham 100g 1 Masło 15g 7 Herbata 200ml pomidor 50g	Chleb graham 30g 1, masło 10g 7, kielbasa szynkowa 40g 1,6 ogórek kiszony 1 szt	Zupa brokułowa 300 ml 1,9 Kaszotto z mięsem drobiowym i warzywami 250g 1,9 Mandarynka 1 szt Kompot	Salatka rybna 50g 4 chleb graham 100g 1 Masło 15g 7 ogórek zielony 70g herbata b/c 200ml	Jabłko 1 szt + wafle ryżowe 2 szt	Wartość energetyczna 2287 kcal Białko ogółem 87.57 g Tłuszcz 94.76 g Węglowodany ogółem 287.89 g Błonnik pokarmowy 38.86 g Sól 5.19 g
03-01-2025 piątek	Ser żółty 50g 7 chleb graham 100g 1 Masło 15g 7 Herbata 200ml papryka 50g	Chleb graham 30g 1, masło 10g 7, ser fromage 50g 7, papryka 50g	Zupa pomidorowa z makaronem 1,9 Leniwe pierogi z masłem 300 g 3,7 Surówka z marchwi i jabłka 120g 7 kompot 200ml	Pasta z twarogu i koperku 80g 7 chleb graham 100g 7 masło 15g 7, pomidor 50g herbata b/c 200ml	Galaretka owocowa b/c	Wartość energetyczna 2200 kcal Białko ogółem 92.27 g Tłuszcz 117.00 g Węglowodany ogółem 206.59 g Błonnik pokarmowy 23.86 g Sól 5.45 g
04-01-2025 sobota	Serek topiony 50g 7 chleb graham 100g 1 Masło 15g 7 Herbata b/c 200ml sałata zielona 10g	Chleb graham 30g 1, masło 10g 7, sałatka rybna 40g 4, ogórek kiszony 1 szt	Zupa jarzynowa 300ml 7,9 Pieczeń rzymska 80g 1,3 Sos ziołowy 100g 1,7 Ziemniaki gotowane 200g Szpinak duszony 120g 1,7 kompot 200ml	Pasztet drobiowy 1,3,6 chleb graham 100g 1 masło 15g 7 pomidor 50g herbata 200ml b/c	Pomarańcza 1 szt.	Wartość energetyczna 2026 kcal Białko ogółem 64.40 g Tłuszcz 91.33 g Węglowodany ogółem 249.24 g Błonnik pokarmowy 32.43 g Sól 6.84 g

05-01-2025 niedziela	Kiełbasa śląska na ciepło 1 szt 1,6 chleb graham 100g 1 Masło 15g 7, pomidor 50g Kakao z mlekiem b/c 7	Chleb graham 30g 1, masło 10g 7, twarożek 50g 7, jabłko 1 szt	Zupa ryżowa 300ml 1,7 Schab pieczony w sosie pieczeniowym Ziemniaki gotowane sałatka z fasolki szparagowej 120g Kompot	Jajko gotowane 1 szt 3 chleb graham 100g 1 masło 15g papryka czerwona 50g herbata b/c 200ml	Kefir 1 szt	Wartość energetyczna 2211 kcal Białko ogółem 123.45 g Tłuszcz 84.92 g Węglowodany ogółem 254.45 g Błonnik pokarmowy 33.85 g Sól 5.71 g
06-01-2025 poniedziałek	Polędwica sopocka 50g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło 15g 7 Kawa zbożowa b/c 200ml 7 pomidor 50g	Chleb graham 30g 1, masło 10g 7, ser żółty 40g 7 papryka 50g	Zupa kalafiorowa 300 ml 1,9 kurczak w sosie słodko-kwaśnym 80/100g Ryż na sypko 200g Jabłko 1 szt kompot 200ml	Fantazja szynkowa 50g 1,6 chleb graham 100g 1 masło 15g 7 ogórek kiszony 1 szt herbata 200ml	wafle ryżowe 3 szt.	Wartość energetyczna 2089 kcal137 Białko ogółem 79.32 g148 Tłuszcz 67.70 g177 Węglowodany ogółem 305.19 g129 Błonnik pokarmowy 37.39 g Sól 4.53 g
07-01-2025 wtorek	Kiełbasa krakowska 50g 1,6 chleb graham 100g 1 Masło 15g 7 Herbata 200ml papryka czerwona 50g	Chleb graham 30g 1, masło 10g 7, wędlina drobiowa 40g 1,6, ogórek kiszony 1 szt	Zupa fasolowa 300ml 9,7 Zraz wieprzowy w sosie własnym 80/100g 1,3 ziemniaki gotowany 200ml brokuły gotowane 120g kompot 200ml	Blok szynkowy 50g 1,6 chleb graham 100g 1 masło 15g 7 sałata zielona 10g herbata b/c 200ml	Maślanka 200ml 7	Wartość energetyczna 2230 kcal153 Białko ogółem 90.68 g183 Tłuszcz 111.98 g358 Węglowodany ogółem 226.32 g70 Błonnik pokarmowy 30.28 g Sól 3.97 g
08-01-2025 środa	Mlekovitka 50g 7 chleb graham 100g 1 Masło 15g 7 Herbata 200ml jabłko 1 szt	Chleb graham 30g 1, masło 10g 7, kiełbasa kminkowa 40g 1,6 papryka 50g	Zupa krupnik 300ml 1,9 podudzie z kurczaka duszone 1 szt Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków i jabłka Kompot 200ml	Sałatka z ryby, jajka i ogórka 80g 3,4 chleb graham 100g 1 masło 15g 7, pomidor 50g herbata b/c 200ml	Kaszka manna z cynamonem b/c150g 7	Wartość energetyczna 1995 kcal127 Białko ogółem 75.06 g135 Tłuszcz 82.78 g239 Węglowodany ogółem 253.53 g91 Błonnik pokarmowy 33.66 g Sól 3.46 g