

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH – JADŁOSPIS DLA PACJENTÓW DOROSŁYCH ORAZ DZIECI (10-18 LAT)

JADŁOSPIS 14 DNIOWY

PONIEDZIAŁEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
Pieczywo graham, margaryna / masło, wędlna drobiowa , warzywa sezonowe – rzodkiewka, ogórek, papryka, pomidor, kiszony ogórek i itp., herbata Rooibos.	Pieczywo graham, margaryna , pasta z rybką, warzywa sezonowe – rzodkiewka, ogórek, papryka, pomidor, kiszony ogórek i itp., herbata Rooibos.	Barszcz czerwony bez zabielania z jajkiem Rissotto z mięsem z kurczaka i warzywami , mix sałat z vinegrettem Sezonowy Owoc	Pieczywo graham, margaryna / masło, wędlna dobrej jakości, awokado, warzywa sezonowe – rzodkiewka, ogórek, papryka, pomidor, kiszony ogórek i itp., herbata Rooibos.	Jogurt naturalny, płatki owsiane, orzechy
Gluten, laktoza, BMK, siarczany	Gluten, laktoza, BMK, ryba, siarczany	Gluten, ML jaja, seler, gorczyca	Gluten, laktoza, BMK, siarczany	Laktoza, BMK, orzechy
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2121,6 kcal BIAŁKA 92,3 g TŁUSZCZE 79,9 g WĘGLOWODANY 235,5 g BŁONNIK 46,2 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 29,5 g SÓD 954,3 mg				

WTOREK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
Pieczywo graham, margaryna, ser żółty , warzywa sezonowe, herbata Rooibos	Pieczywo graham, margaryna, wędlna wieprzowa, warzywa sezonowe sok pomidorowy	Zupa jarzynowa z groszkiem Medaliony drobiowe, kasza pęczak , surówka z czerwonej kapusty sezonowy owoc	Pieczywo graham, margaryna pasta jajeczna ze szczypiorkiem i koperkiem, twarożek ze słodką papryką posypane nasionami słonecznika mix sałat , ogórek lub pomidor, herbata Rooibos	Pieczywo graham , margaryna, wędlna wieprzowa, pasta z dyni (dynia, fasola biała, suszone pomidory, olej)
Gluten, laktoza, BMK,	Gluten, laktoza, BMK, siarczany	zboża zawierające gluten, jaja, seler	Gluten, laktoza, BMK, jaja, orzechy	Gluten, laktoza, BMK, siarczany
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2174,8 kcal BIAŁKA 91,4 g TŁUSZCZE 76,8 g WĘGLOWODANY 259,7 g BŁONNIK 38,4 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 30,1 g SÓD 1445,4 mg				

ŚRODA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
Pieczywo graham , margaryna / masło, wędlna drobiowa lub szynka, pomidor lub inne warzywa sezonowe lub inne warzywo, herbata Rooibos.	Pieczywo graham , margaryna / masło, humus, mix sałat, papryka lub inne warzywo, herbata Rooibos. Jogurt naturalny	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym bez zabielenia Gryczaniki z sosem z białych warzyw, sałata zielona z warzywami sosem vinegrette Sezonowy owoc	Pieczywo graham, margaryna / masło, jajo gotowane, Sałatka typu greckiego z sosem winegret, herbata Rooibos.	Pieczywo graham, margaryna / masło, żółty ser, ogórek kiszony lub inne dowolne warzywo, herbata Rooibos.
Gluten, laktoza, BMK, szczawiany	Gluten, laktoza, BMK	Gluten, mleko, laktoza, BMK, seler	Gluten, laktoza, BMK, jajko, gorczyca	Gluten, laktoza, BMK, siarczany
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2100 <i>kcal</i> BIAŁKA 80,6 <i>g</i> TŁUSZCZE 72,7 <i>g</i> WĘGLOWODANY 250,9 <i>g</i> BŁONNIK 45,8 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 24,8 <i>g</i> SÓD 1395,9 <i>mg</i>				

CZWARTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
Pieczywo graham , margaryna / masło, tuńczyka w oleju lub innej ryby z puszki, pomidor lub ogórek lub papryka, herbata Rooibos.	Jogurt naturalny , płatki owsiane, maliny	Zupa na rosole z delikatnymi warzywami Kotlet mielony z łopatki wieprzowej, pieczony na warzywach, ryż brązowy, surówka z kiszonej kapusty Sezonowy owoc	Pieczywo graham, margaryna, caprese z burakiem polane sosem żurawinowym, płatkami migdałowymi, mix sałat, plastry białego sera, wędlina, herbata Rooibos,	Pieczywo graham, margaryna, 1 plasterek wędliny, pasta z dyni, mix sałat
Gluten, laktoza, BMK, ryby	Gluten, laktoza, BMK	Gluten, mleko laktoza, BMK, seler	Gluten, laktoza, BMK, siarczany	Gluten, laktoza, BMK
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2100 kcal BIAŁKA 114 g TŁUSZCZE 65 g WĘGLOWODANY 237 g BŁONNIK 48 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 22,8 g SÓD 1455 mg				

PIĄTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
Pieczywo , twaróg z oliwą i nasionami sezamu + margaryna / masło, warzywa sezonowe, mix sałat, herbata Rooibos.	Pieczywo graham, ser żółty margaryna, warzywa sezonowe, herbata Rooibos	Zupa z dyni bez zabielania Ryba miruna w sosie koperkowym , kasza gryczana , czerwony colesław sezonowy owoc	Pieczywo graham, margaryna / masło , sałatka z kaszą bulgur i tuńczykiem, pomidorem i ogórkiem z dressingiem na bazie oleju z tuńczyka, herbata Rooibos.	Pieczywo graham , margaryna, serek śmietankowy homogenizowany, papryka, awokado, słonecznik
Gluten, laktoza, BMK, sezam	Gluten, laktoza, BMK, miód	Gluten, mleko, laktoza, seler, ryba	Gluten, laktoza, BMK, ryby, gorczyca	Gluten, laktoza, BMK, orzechy
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2276 kcal BIAŁKA 121,3 g TŁUSZCZE 78,5 g WĘGLOWODANY 243 g BŁONNIK 46,9 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 28,6 g SÓD 1489,98 mg				

SOBOTA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
Pieczywo graham, margaryna / masło, wędlna drobiowa, papryka czerwona lub inne dowolne warzywo, herbata Rooibos.	Pieczywo graham , ser topiony, ogórek , herbata Rooibos. Sok pomidorowy	Zupa jarzynowa z zieloną pietruszką, bez zabielenia Rolada schabowa faszerowana mięsem drobiowym z sosem śliwkowym, kasza jaglana, surówka wege z ogórkiem SEZONOWY OWOC	Pieczywo graham, margaryna, tuńczyk z sosie własnym, pomidor lub ogórek lub papryka czerwona, mix sałata, herbata Rooibos.	Pieczywo graham, margaryna, wędlna, dowolne warzywa, herbata Rooibos.
Gluten, laktoza, BMK, siarczany	Gluten, laktoza, BMK	zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, jaja, seler	Gluten, laktoza, BMK, ryby	Gluten, laktoza, BMK, siarczany
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2156 kcal BIAŁKA 102,3 g TŁUSZCZE 63,8 g WĘGLOWODANY 271 g BŁONNIK 43,6g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 27,2 g SÓD 1475,8 mg				

NIEDZIELA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
Pieczywo graham, margaryna, serek topiony (1 trójkąt), pomidory posypane szczypiorkiem i nasionami słonecznika pomidor; nasiona słonecznika, herbata Rooibos.	Jogurt naturalny, płatki owsiane, orzechy	Rosół z makaronem pełnoziarnistym Udko na włoszczyźnie, ryż brązowy, ogórek kiszony SEZONOWY OWOC	Pieczywo graham, margaryna / masło , gałka twarożku ze szczypiorkiem i koperkiem, warzywa sezonowe, herbata Rooibos.	Pieczywo graham, margaryna / masło, pasztet warzywny, pomidor lub ogórek.
Gluten, mleko, laktoza, BMK, orzechy	Gluten, laktoza, BMK, orzechy	Gluten, seler	Gluten, laktoza, BMK	Gluten, mleko, laktoza, BMK
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2333 <i>kcal</i> BIAŁKA 117 <i>g</i> TŁUSZCZE 74,1 <i>g</i> WĘGLOWODANY 277,1 <i>g</i> BŁONNIK 45,1 <i>g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 23,6 <i>g</i> SÓD 1428,5 <i>mg</i>				

PONIEDZIAŁEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
Pieczywo graham, margaryna / masło, wędlna drobiowa, warzywa sezonowe – rzodkiewka, ogórek, papryka, pomidor, kiszony ogórek i itp., herbata Rooibos.	Pieczywo graham, margaryna , pasta z rybką , warzywa sezonowe – rzodkiewka, ogórek, papryka, pomidor, kiszony ogórek i itp., herbata Rooibos.	Krupnik z koperkiem i pietruszką Makron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym i roślinami strączkowymi, sałata zielona z warzywami i sosem vinegrette SEZONOWY OWOC	Pieczywo graham, margaryna / masło, wędlna dobrej jakości, pasta z awokado, warzywa sezonowe – rzodkiewka, ogórek, papryka, pomidor, kiszony ogórek i itp., herbata Rooibos.	Jogurt naturalny, płatki owsiane, orzechy
Gluten, laktoza, BMK, siarczany	Gluten, laktoza, BMK, ryba	Mleko, laktoza, BMK, seler	Gluten, mleko, laktoza, BMK, siarczany	Gluten, laktoza, BMK, orzechy
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2104 <i>kcal</i> BIAŁKA 88,7 <i>g</i> TŁUSZCZE 65,6 <i>g</i> WĘGLOWODANY 271,1 <i>g</i> BŁONNIK 52,9 <i>g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 19,8 <i>g</i> SÓD 1434,4 <i>mg</i>				

WTOREK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
Pieczywo graham, margaryna, ser żółty, warzywa sezonowe, herbata Rooibos	Pieczywo graham , margaryna, wędlna, warzywa sezonowe sok pomidorowy	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym Filet drobiowy w sosie śmietanowym z ziołami, kasza pęczak, surówka z kapusty czerwonej SEZONOWY OWOC	Pieczywo graham, margaryna pasta jajeczna ze szczypiorkiem i koperkiem, twarożek ze słodką papryką posypane nasionami słonecznika mix sałat, ogórek lub pomidor, herbata Rooibos SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS, CUKIER	Pieczywo graham , margaryna, wędlna, pasta z dyni
Gluten, laktoza, BMK	Gluten, laktoza, BMK, siarczany	Gluten, laktoza, mleko, BMK, seler	Gluten, mleko, laktoza, BMK, jaja, orzechy	Gluten, laktoza, BMK, siarczany
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2125,2 kcal BIAŁKA 94,5 g TŁUSZCZE 66 g WĘGLOWODANY 267,8 g BŁONNIK 40,1 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 29,1 g SÓD 1463,3 mg				

ŚRODA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
Pieczywo graham , margaryna / masło, wędlina drobiowa lub szynka , pomidor lub inne warzywa sezonowe lub inne warzywo, herbata Rooibos.	Pieczywo graham, margaryna / masło , humus , mix sałat, papryka lub inne warzywo , herbata Rooibos. Jogurt naturalny	Żurek z jajkiem, gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym, sałatka wiosenna z vinegrette Owoc sezonowy	Pieczywo graham , margaryna / masło , jajo gotowane, Sałatka typu greckiego z sosem winegret , herbata Rooibos.	Pieczywo graham , margaryna / masło , żółty ser , ogórek kiszony lub inne dowolne warzywo, herbata Rooibos.
Gluten, laktoza, BMK, siarczany	Gluten, laktoza, BMK, orzechy	Gluten, mleko, laktoza, BMK, seler, jajko	Gluten, laktoza, BMK, jajko, gorczyca	Gluten, laktoza, BMK, siarczany
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2137,9 kcal BIAŁKA 101,3 g TŁUSZCZE 72,1 g WĘGLOWODANY 244,3 g BŁONNIK 47,1 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 20,9 g SÓD 1478,3 mg				

CZWARTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
Pieczywo graham, margaryna / masło, tuńczyk w oleju lub innej ryby z puszki, pomidor lub ogórek lub papryka, herbata Rooibos .	Jogurt naturalny , płatki owsiane , maliny	Zupa solferino, 350 ml Pieczeń rzymska z jajkiem kasza gryczana , mieszanka królewska (brokuł, kalafior, marchewka) Sezonowy owoc	Pieczywo graham, margaryna, caprese z burakiem polane sosem żurawinowym, płatkami migdałowymi, mix sałat, plastry białego sera, wędlina herbata Rooibos,	Pieczywo graham , margaryna, wędlina, pasta z dyni, mix sałat
Gluten, mleko, laktoza, BMK, ryby	Gluten, mleko i jego przetwory, laktoza, BMK	zboża zawierające gluten, jaja, seler	Gluten, mleko i jego przetwory, laktoza, BMK, siarczany, orzechy	Gluten, laktoza, BMK, orzechy, siarczany
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2394 <i>kcal</i> BIAŁKA 121 <i>g</i> TŁUSZCZE 62,5 <i>g</i> WĘGLOWODANY 297,9 <i>g</i> BŁONNIK 61 <i>g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 21 <i>g</i> SÓD 1436,19 <i>mg</i>				

PIĄTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
Pieczywo graham , twaróg z oliwą i nasionami sezamu, margaryna / masło, warzywa sezonowe, mix sałat, herbata Rooibos.	Pieczywo graham, ser żółty margaryna, warzywa sezonowe, herbata Rooibos	Zupa pejzanka Makaron ze szpinakiem serem feta, pomidorkami koktajlowymi, surówka z marchewki i pora Sezonowy owoc	Pieczywo graham, margaryna / masło, sałatka z kaszą bulgur i tuńczykiem, pomidorem i ogórkiem z dressingiem na bazie oleju z tuńczyka, herbata Rooibos.	Pieczywo graham, margaryna, serek śmietankowy homogenizowany, papryka , awokado, słonecznik
Gluten, laktoza, BMK, sezam	Gluten, laktoza, BMK,	zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, jaja, seler	Gluten, laktoza, BMK, ryby, gorczyca	Gluten, laktoza, BMK, orzechy
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2286,4 kcal BIAŁKA 103,4 g TŁUSZCZE 74,1 g WĘGLOWODANY 267,7 g BŁONNIK 62 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 26,5 g				

SÓD 1483,9 mg

SOBOTA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
Pieczywo graham, margaryna / masło , wędlina wieprzowa, papryka czerwona lub inne dowolne warzywo, herbata Rooibos.	Pieczywo graham, ser topiony, ogórek, herbata Rooibos. Sok pomidorowy	Krem marchewkowy z pomarańczą i imbirem Pulpeciki w sosie pomidorowym, kasza gryczana, ogórek kiszony Sezonowy owoc	Pieczywo graham, margaryna, tuńczyk z sosie własnym, pomidor lub ogórek lub papryka czerwona, mix sałata, herbata Rooibos.	Pieczywo graham, margaryna, wędlina drobiowa, dowolne warzywa, herbata Rooibos.
Gluten, laktoza, BMK, siarczany	Gluten, laktoza, BMK	Gluten, laktoza, BMK, seler, siarczany	Gluten, laktoza, BMK, ryba	Gluten, laktoza, BMK, siarczany
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2236,4 kcal BIAŁKA 122 g TŁUSZCZE 58,4 g WĘGLOWODANY 282,3 g BŁONNIK 47 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 25,3 g SÓD 1448,5 mg				

NIEDZIELA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
Pieczywo graham, margaryna, serek topiony , pomidory posypane szczypiorkiem i nasionami słonecznika pomidor,, herbata Rooibos.	Jogurt naturalny, płatki owsiane, orzechy	Rosół z makaronem pełnoziarnistym Schab pieczony z sosem żurawinowym, kasza jęczmienna, surówka z selerą z rodzynkami Sezonowy owoc	Pieczywo graham, margaryna / masło, gałka twarożku ze szczypiorkiem i koperkiem, warzywa sezonowe, herbata Rooibos.	Pieczywo graham, margaryna / masło, pasztet warzywny, pomidor lub ogórek.
Gluten, mleko, laktoza, BMK, orzechy	Gluten, laktoza, BMK	Gluten, seler, laktoza, mleko, BMK	Gluten, laktoza, BMK	Gluten, laktoza, BMK
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2320 <i>kcal</i> BIAŁKA 108,3 <i>g</i> TŁUSZCZE 72,6 <i>g</i> WĘGLOWODANY 285,8 <i>g</i> BŁONNIK 45 <i>g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 22,2 <i>g</i> SÓD 1447,4 <i>mg</i>				

