

JADŁOSPIS TYDZIEŃ 4 – NIEDZIELA (26.07, 23.08, 20.09, 18.10, 15.11, 13.12)

DIETA ŁATWOSTRAWNA-MODYFIKACJA (D02/M)

	Wartość odżywcza
Śniadanie: pieczywo pszenno-żytnie 90g (1), masło tł.82% 10g (7), wędlina wieprzowa 50g (1, 9), ser żółty 40g (7), mix sałat z dresingiem ziołowym 150g (1, 10), herbata czarna b/c 220 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2241 kcal
Obiad: zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1. 7. 9), gotowana kasza bulgur 200g (1), pieczone schab w sosie własnym 150g (9), gotowany brokuł 200g, kompot owocowy b/c 220 ml	Białko [g] 135 g
	Tłuszcz [g] 77 g
Kolacja: pieczywo pszenno-żytnie 60g (1), pieczona frittata z cukinią 350g (3) herbata b/c 220ml	W tym tłuszcze nasycone [g] 29,8 g
	Węglowodany [g] 267 g
	W tym cukry [g] 65 g
Posiłek dodatkowy: Kefir 400 g (7)	Błonnik pokarmowy [g] 41,9 g
	Sód [mg] 3466 mg

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW[D03]

Śniadanie: pieczywo pszenno-żytnie 35g (1), chleb graham 30g (1), chleb razowy 35g (1), masło tł.82% 10g (7), wędlina wieprzowa 50g (1. 9), ser żółty 40g (7), mix sałat z dresingiem ziołowym 150g (1, 10), herbata czarna b/c 220 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2349 kcal
II śniadanie : melon 300g	Białko [g] 139 g
	Tłuszcz [g] 78 g
Obiad: zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1. 7. 9), gotowana kasza bulgur 200g (1), pieczone schab w sosie własnym 150g (9), gotowany brokuł 200g, kompot owocowy b/c 220 ml	W tym tłuszcze nasycone [g] 29,9 g
	Węglowodany [g] 291 g
	W tym cukry [g] 87,8 g
Kolacja: pieczywo pszenno-żytnie 35g(1), chleb graham 30g (1), pieczona frittata z warzywami (cukinia, kukurydza, papryka) 350g (3) herbata b/c 220ml	Błonnik pokarmowy [g] 47,1 g
Posiłek dodatkowy: Kefir 400 g (7)	Sód [mg] 3571 mg

LEGENDA: NAZWANIE I MIERZENIE ALERGENÓW
JADŁOSPIS MOŻE ULEGAĆ ZMIANIE. PRZEPRASZAMY.