

JADŁOSPIS
DIETA LEKKOSTRAWNA
10 dni

DZIEŃ 1

Śniadanie:

- Pieczywo mieszane – 80 g /1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- Szynka drobiowa – 40 g
- Ser almette- 60g /7/
- Pomidor bez skórki – 50 g

Obiad:

- Zupa pomidorowa z ryżem – 300 ml /1,9/
- Pierś z kurczaka duszona – 130 g
- Ziemniaki gotowane – 220 g /9/
- Gotowana marchewka – 130 g /9/

Kolacja:

- Pieczywo mieszane – 80 g /1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- Szynka słoneczna parzona – 40 g /1,8/
- Ser delikatny- 40g/7/

Wartość odżywcza:

2000 kcal | B: 88 g | T: 62 g | W: 285 g | Cukry: 55 g | Błonnik: 21 g | Sód: 1,8 g

Alergeny: /1/-gluten; /2/-skorupiaki; /3/-jaja; /4/-ryby; /5/-orzeszki ziemne; /6/-soja; /7/-mleko; /8/-orzechy;
/9/-seler; /10/-gorczyca; /11/-nasiona sezamu; /12/-dwutlenek siarki; /13/-łubin; /14/-mięczaki

Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie

DZIEŃ 2

Śniadanie:

- Pieczywo mieszane – 80 g /1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- Schab gotowany – 40 g
- Ser kanapkowy śmietankowy- 50g /7/
- sałata – 2g

Obiad:

- Krem ziemniaczany ze szczypiorkiem – 300 ml /9/
- Delikatny sos boloński z chudego mięsa – 130 g /1,9/
- Makaron spaghetti pszenny – 220 g /1,3/

Kolacja:

- Pieczywo mieszane – 80 g /1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- Dżem owocowy – 40 g
- Schab parzony- 50g/1,8/
- pomidor bez skórki- 50g

Wartość odżywcza:

2100 kcal | B: 95 g | T: 65 g | W: 285 g | Cukry: 48 g | Błonnik: 22 g | Sód: 1,8 g

Alergeny: /1/-gluten; /2/-skorupiaki; /3/-jaja; /4/-ryby; /5/-orzeszki ziemne; /6/-soja; /7/-mleko; /8/-orzechy;

/9/-seler; /10/-gorczyca; /11/-nasiona sezamu; /12/-dwutlenek siarki; /13/-łubin; /14/-mięczaki

Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie w folii, duszenie

DZIEŃ 3

Śniadanie:

- Pieczywo mieszane – 80 g/1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- Pasta z gotowanego kurczaka– 40 g/1,9/
- Ser nurlany- 50g /7/

Obiad:

- Zupa ryżowa z warzywami – 300 ml /9/
- Gulasz z chudego mięsa drobiowego – 130 g/1,9/
- Kasza jaglana – 220 g /1/
- surówka z gotowanych buraczków- 130g/9/

Kolacja:

- Pieczywo mieszane – 80 g /1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- Dżem owocowy – 40 g
- Szynka z indyka- 50g/1,8/

Wartość odżywcza:

2160 kcal | B: 108 g | T: 67 g | W: 270 g | Cukry: 45 g | Błonnik: 23 g | Sód: 1,9 g

Alergeny: /1/-gluten; /2/-skorupiaki; /3/-jaja; /4/-ryby; /5/-orzeszki ziemne; /6/-soja; /7/-mleko; /8/-orzechy; /9/-seler; /10/-gorczyca; /11/-nasiona sezamu; /12/-dwutlenek siarki; /13/-łubin; /14/-mięczaki

Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie

DZIEŃ 4

Śniadanie:

- Pieczywo mieszane – 80 g/1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- Schab biały – 40 g/1,8/
- Twarożek naturalny- 50g /7/

Obiad:

- Zupa koperkowa – 300 ml /7,9/
- Filet z dorsza na parze – 130 g/4,9/
- ziemniaki z koperkiem – 220 g
- gotowane trio warzywne- 130g/9/

Kolacja:

- Pieczywo mieszane – 80 g /1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- Serek śmietnakowy – 40 g/7/
- Pasta z gotowanego mięsa- 50g/1,3,9/
- Sałata- 2g

Wartość odżywcza:

2180 kcal | B: 115 g | T: 64 g | W: 272 g | Cukry: 42 g | Błonnik: 22 g | Sód: 1,7 g

Alergeny: /1/-gluten; /2/-skorupiaki; /3/-jaja; /4/-ryby; /5/-orzeszki ziemne; /6/-soja; /7/-mleko; /8/-orzechy; /9/-seler; /10/-gorczyca; /11/-nasiona sezamu; /12/-dwutlenek siarki; /13/-łubin; /14/-mięczaki

Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie na parze

DZIEŃ 5

Śniadanie:

- Pieczywo mieszane – 80 g/1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- Szynka krakowska parzona – 40 g/1,8/
- Ser wiejski- 50g /7/
- Pomidor bez skórki- 20g

Obiad:

- Barszcz czerwony czysty– 300 ml /9/
- Pulpet z indyka w sosie potrawkowym – 130 g/1,9/
- Ziemniaki gotowane – 220 g /7/
- Marchewka z groszkiem /9/

Kolacja:

- Pieczywo mieszane – 80 g /1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- Serek śmietankowy naturalny – 40 g/7/
- Gotowana pierś z kurczaka- 50g

Wartość odżywcza:

2162 kcal | B: 101 g | T: 63 g | W: 265 g | Cukry: 40 g | Błonnik: 21 g | Sód: 1,7 g

Alergeny: /1/-gluten; /2/-skorupiaki; /3/-jaja; /4/-ryby; /5/-orzeszki ziemne; /6/-soja; /7/-mleko; /8/-orzechy; /9/-seler; /10/-gorczyca; /11/-nasiona sezamu; /12/-dwutlenek siarki; /13/-łubin; /14/-mięczaki

Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie

DZIEŃ 6

Śniadanie:

- Pieczywo mieszane – 80 g/1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- Szynka parzona– 40 g/1,8/
- Ser wiejski- 50g /7/

Obiad:

- Krem pomidorowy z ryżem – 300 ml /9/
- Kluseczki ziemniaczane - 220g/1,9/
- Delikatny jogurtowy sos - 50ml/7/
- Gotowane buraczki - 130g/9/;

Kolacja:

- Pieczywo mieszane – 80 g /1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- Szynka gotowana– 40 g/1,8/
- jajko gotowane na miękko- 1szt/3/
- pomidor bez skórki

Wartość odżywcza:

2200 kcal | B: 108 g | T: 67 g | W: 280 g | Cukry: 44 g | Błonnik: 22 g | Sód: 2,0 g

Alergeny: /1/-gluten; /2/-skorupiaki; /3/-jaja; /4/-ryby; /5/-orzeszki ziemne; /6/-soja; /7/-mleko; /8/-orzechy; /9/-seler; /10/-gorczyca; /11/-nasiona sezamu; /12/-dwutlenek siarki; /13/-łubin; /14/-mięczaki

Obróbka termiczna: gotowanie

DZIEŃ 7

Śniadanie:

- Pieczywo mieszane – 80 g/1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- parówka z szynki 2szt. /1,8/
- Ser delikatny- 50g /7/
- Sałata- 2g

Obiad:

- Delikatna zupa jarzynowa– 300 ml /9/
- Makaron świderki pszenny- 220g/1,3/
- Lekki sos szpinakowy - 130/9/

Kolacja:

- Pieczywo mieszane – 80 g /1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- Szynka drobiowa - 40 g/1,8/
- Dżem morelowy - 40g

Wartość odżywcza:

2134 kcal | B: 111 g | T: 59 g | W: 268 g | Cukry: 40 g | Błonnik: 21 g | Sód: 1,8 g

Alergeny: /1/-gluten; /2/-skorupiaki; /3/-jaja; /4/-ryby; /5/-orzeszki ziemne; /6/-soja; /7/-mleko; /8/-orzechy; /9/-seler; /10/-gorczyca; /11/-nasiona sezamu; /12/-dwutlenek siarki; /13/-łubin; /14/-mięczaki

Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie

DZIEŃ 8

Śniadanie:

- Pieczywo mieszane – 80 g/1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- szynka krakowska parzona- 40g
- Ser łaciaty śmietankowy- 50g /7/

Obiad:

- zupa krem z fasolki szparagowej– 300 ml /9/
- ryż biały gotowany- 220g/1,3/
- klopsiki wieprzowe w sosie koperkowym- 130g/7,9/
- marchewka na parze- 130g/9/

Kolacja:

- Pieczywo mieszane – 80 g /1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- szynka z indyka - 40 g/1,8/
- sałatka jarzynowa lekkostrawna 120g/3,9/
- gotowana cukinia- 40g

Wartość odżywcza:

2198 kcal | B: 118 g | T: 57 g | W: 278 g | Cukry: 46 g | Błonnik: 23 g | Sód: 1,8 g

Alergeny: /1/-gluten; /2/-skorupiaki; /3/-jaja; /4/-ryby; /5/-orzeszki ziemne; /6/-soja; /7/-mleko; /8/-orzechy; /9/-seler; /10/-gorczyca; /11/-nasiona sezamu; /12/-dwutlenek siarki; /13/-łubin; /14/-mięczaki

Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie

DZIEŃ 9

Śniadanie:

- Pieczywo mieszane – 80 g /1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- Gotowana szynka- 40g
- twarożek śmietankowy- 50g /7/

Obiad:

- Krupnik– 300 ml /1,9/
- Ziemniaki z koperkiem - 220g
- pulpet drobiowy w sosie śmietanowym- 130g /9/
- gotowana fasolka szparagowa- 130g/9/

Kolacja:

- Pieczywo mieszane – 80 g /1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- szynka gotowana - 40 g/1,8/
- twaróg śmietankowy - 40g
- pomidor bez skórki- 40g;

Wartość odżywcza:

2154 kcal | B: 113 g | T: 58 g | W: 269 g | Cukry: 40 g | Błonnik: 22 g | Sód: 1,8 g

Alergeny: /1/-gluten; /2/-skorupiaki; /3/-jaja; /4/-ryby; /5/-orzeszki ziemne; /6/-soja; /7/-mleko; /8/-orzechy; /9/-seler; /10/-gorczyca; /11/-nasiona sezamu; /12/-dwutlenek siarki; /13/-łubin; /14/-mięczaki

Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie

DZIEŃ 10

Śniadanie:

- Pieczywo mieszane – 80 g /1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- Szynka słoneczna /1,8/- 40g
- Ser almette z rzodkiewką- 50g /7/

Obiad:

- zupa kalafiorowa– 300 ml /7,9/
- ziemniaki puree - 220g /7/
- pierś z kurczaka na parze- 130g
- surówka z czerwonej kapusty 130g/3,9/

Kolacja:

- Pieczywo mieszane – 80 g /1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- szynka bankietowa - 40 g/1,8/
- serek puszysty - 40g/7/

Wartość odżywcza:

2138 kcal | B: 111 g | T: 63g | W: 275 g | Cukry: 38 g | Błonnik: 20 g | Sód: 1,7 g

Alergeny: /1/-gluten; /2/-skorupiaki; /3/-jaja; /4/-ryby; /5/-orzeszki ziemne; /6/-soja; /7/-mleko; /8/-orzechy; /9/-seler; /10/-gorczyca; /11/-nasiona sezamu; /12/-dwutlenek siarki; /13/-łubin; /14/-mięczaki

Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie na parze