



JADŁOSPIS w dniach 25/03/2024 - 31/03/2024

PEŁNOPŁATNA DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
25/03/2024 Poniedziałek	<p>jajecznica z kielbasą 100g (3,7) szynka wieprzowa gotowana 25g twarożek z pietruszką 40g(7) kielbasa krakowska podsuszana 20g schab wędzony 20g ser żółty 30 g(7) wędzonka wieprzowa 25g rolada ustrzycka 30g ser topiony 17,5 g(7) jajko bufet 35g (3) ogórek zielony 30g papryka świeża 30g pomidor 40g miód 1szt sałata zielona dekoracja dżem 20g kawa naturalna250gram płatki bufet herbata ekspresowa z cytryną 200 ml chleb graham 100g (1) chleb pszenny 20g(1) masło 15g (7) bułka grahamka 50g (1) bułka pszenna 50g (1) chleb zwykły 70g(1) kawa naturalna ziarnista pomarańcza ćwiartka</p>	<p>zupa szpinakowa z ryżem 400g(1,7,9) pieczeń w folii wieprzowa gotowana 80g (1,3) sos pieczarkowy 100g(1,7) sałatka z buraczków i jabłka 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt</p>	<p>pasta z kurczaka i jarzyn 60g(9) kielbasa szynkowa wieprzowa 30g ser żółty 30 g(7) serek fromage 27 g(7) sałatka z pomidora 100g (7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) p.n. kanapka z kielbasą kmink.55g (1)</p>	<p>Kalorie: 3723 kcal Białko: 159 g Błonnik: 41 g Węglowodany: 346 g Tłuszcze: 142 g Cholesterol: 971 g</p>
26/03/2024 Wtorek	<p>kielbasa krakowska sucha 20g ram kielbasa żywiecka 30g szynka wiejska 30g schab wędzony 20g ser żółty 30 g(7) twarożek z rzodkiewką 40g(7) rolada ustrzycka 30g ser topiony 17,5 g(7) jajko bufet 35g (3) ogórek zielony 30g papryka świeża 30g pomidor 40g miód 1szt sałata zielona dekoracja dżem 20g kawa naturalna250gram</p>	<p>zupa jarzynowa z kaszą manną 400g(1,7,9) gulasz wieprzowy duszony 160gram(1,7) ziemniaki gotowane 200g sałatka z ogórka kiszzonego i marchwi 130g warzywa na patelni 130g kompot owocowy 200g grapefruit 200g</p>	<p>sałatka z selera konserwowego 120g (3,7,9) kielbasa krakowska sucha 40g wędzonka 30g twaróg 50g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) p.n. kanapka z kielbasą szynk.55 (1)</p>	<p>Kalorie: 3797 kcal Białko: 154 g Błonnik: 38 g Węglowodany: 381 g Tłuszcze: 147 g Cholesterol: 490 g</p>

	<p>plátky bufet herbata expresowa z cytryna 200 ml chleb graham 100g (1) chleb pszenny 20g(1) masło 15g (7) bułka grahamka 50g (1) bułka pszenna 50g (1) chleb zwykły 70g(1) kawa naturalna ziarnista pomarańcza ćwiartka</p>			
27/03/2024 Środa				<p>Kalorie: 0 kcal Białko: 0 g Błonnik: 0 g Węglowodany: 0 g Tłuszcze: 0 g Cholesterol: 0 g</p>
28/03/2024 Czwartek				<p>Kalorie: 0 kcal Białko: 0 g Błonnik: 0 g Węglowodany: 0 g Tłuszcze: 0 g Cholesterol: 0 g</p>
29/03/2024 Piątek				<p>Kalorie: 0 kcal Białko: 0 g Błonnik: 0 g Węglowodany: 0 g Tłuszcze: 0 g Cholesterol: 0 g</p>
30/03/2024 Sobota	<p>zupa pejzanka 400g(1,7,9) risotto z mięsem jarzynami 300g sos pieczarkowy 100g(1,7) kompot owocowy 200g jabłko 200</p>	<p>kielbasa kminkowa 25g polędwica sopocka 30g sałatka z sera żółtego 80g(7,3) ser topiony 25 g (7) szynka biała wp 40 g ogórek zielony 40g pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g p.n. kanapka z kielbasą krak. pods.55g</p>		<p>Kalorie: 2058 kcal Białko: 70 g Błonnik: 31 g Węglowodany: 222 g Tłuszcze: 91 g Cholesterol: 226 g</p>

31/03/2024 Niedziela				Kalorie: 0 kcal Białko: 0 g Błonnik: 0 g Węglowodany: 0 g Tłuszcze: 0 g Cholesterol: 0 g
-------------------------	--	--	--	---

Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **1368** kcal
Białko: **55** g
Błonnik: **16** g
Węglowodany: **136** g
Tłuszcze: **54** g
Cholesterol: **241** g

25/03/2024 09:27

/DIETETYK/