

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Tydzień 1

Jadłospis w podziale na dni i posiłki

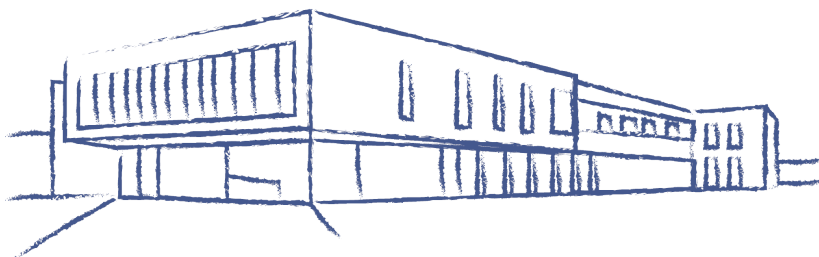
ŚNIADANIE

ZUPA

II DANIE

KOLACJA

Oznaczenia w nawiasach kwadratowych zachowano zgodnie z materiałem źródłowym.



Poniedziałek

ŚNIADANIE

Pieczywo pszenne (70 g) [1], masło (10 g) [7], polędwica drobiowa (40 g) [1,3,9,10], twaróg chudy (40 g) [7], pomidor bez skóry (50 g), sałata (15 g), jajka w koszulkach 2 szt. (100 g) [3], jogurt naturalny (150 g) [7]

ZUPA

krem z kalafiora z lanymi kluskami (350 ml) [1,3,9]

II DANIE

Makaron w kształcie ryżu gotowany (180 g) [1,3,7] z delikatnym sosem szpinakowym (60 g) [1,7], polędwiczki z kurczaka na parze (120 g), marchewka gotowana na parze (130 g)
Napój: woda niegazowana (250 ml)

KOLACJA

Pieczywo pszenne (70 g) [1], masło (10 g) [7], indyk gotowany (40 g) [1,3,9,10], ser homogenizowany naturalny (50 g) [7], dżem truskawkowy niskosłodzony (20 g), budyń waniliowy na mleku 2% (150 g) [1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 1850 kcal | B: 105 g | T: 60 g | W: 270 g | Bł: 22 g



Wtorek

ŚNIADANIE

Pieczywo pszenno-graham (70 g) [1,3,11], masło (10 g) [7], szynka z piersi kurczaka (40 g) [1,3,9,10], pomidor bez skórki (50 g), sałata (15 g), jogurt naturalny (150 g) [7]

ZUPA

z fasolki szparagowej z ryżem (350 ml) [9]

II DANIE

Potrawka z indyka duszona w sosie własnym (120 g mięsa, 50 g sosu) [1,3,7], ryż biały gotowany (180 g), marchewka z groszkiem gotowana (130 g)
Napój: woda niegazowana (250 ml)

KOLACJA

Sałatka ryżowa z delikatnym brokułem gotowanym i kurczakiem (ryż 100 g, kurczak gotowany 50 g, brokuł 60 g, sos jogurtowy 20 g) [1,3,7]
Pieczywo pszenne (50 g) [1], masło (10 g) [7], twarożek grani (50 g) [7], budyń śmietankowy na mleku 2% (150 g) [1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 1880 kcal | B: 102 g | T: 58 g | W: 285 g | Bł: 24 g



Środa

ŚNIADANIE

Pieczywo pszenne (70 g) [1], masło (10 g) [7], polędwica z indyka (30 g) [1,3,9,10], omlet ze szpinakiem na parze (jajka 100 g, szpinak 40 g) [3,7], pomidor bez skórki (50 g), sałata (15 g), jogurt naturalny (150 g) [7]

ZUPA

pomidorowa z ryżem (350 ml) [6,7,9,10,11]

II DANIE

Pulpety drobiowe gotowane w sosie koperkowym (120 g pulpetów, 60 g sosu) [1,3,7], ziemniaki gotowane (200 g), brokuły gotowane na parze (130 g)
Napój: kompot wieloowocowy bez cukru (250 ml)

KOLACJA

Pieczywo pszenno-graham (70 g) [1,3,11], masło (10 g) [7], wędlina drobiowa (30 g) [1,3,9,10], pomidor bez skórki (50 g), pasta jajeczno-warzywna z gotowanych warzyw (60 g) [1,3,7], budyń waniliowy na mleku 2% (150 g) [1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 1840 kcal | B: 100 g | T: 62 g | W: 270 g | Bł: 23 g



Czwartek

ŚNIADANIE

Pieczywo pszenno-graham (70 g) [1,3,11], masło (10 g) [7], polędwica z kurczaka (40 g) [1,5,6,10,11], pomidor bez skórki (50 g), sałata (15 g), jajecznica na parze z 2 jaj (100 g) na maśle (5 g) [3,7], jogurt naturalny (150 g) [7]

ZUPA

krupnik delikatny na drobnej kaszy (350 ml) [1,7,9]

II DANIE

Eskalopki z indyka gotowane w sosie śmietankowo-ziołowym (120 g mięsa, 50 g sosu) [1,3,7], ryż basmati gotowany (180 g), marchewka gotowana (130 g)
Napój: woda niegazowana (250 ml)

KOLACJA

Pieczywo pszenne (70 g) [1], masło (10 g) [7], szynka drobiowa gotowana (40 g) [1,5,6,10,11], ser homogenizowany naturalny (50 g) [7], pasta warzywna z gotowanych warzyw (50 g) [3,7,9], budyń na mleku 2% (150 g) [1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 1860 kcal | B: 98 g | T: 60 g | W: 280 g | Bł: 22 g



Piątek

ŚNIADANIE

Pieczywo pszenne (70 g) [1], masło (10 g) [7], polędwica z indyka (30 g) [1,5,6,10,11], twarożek grani (50 g) [7], dżem truskawkowy niskosłodzony (20 g), pomidor bez skórki (50 g), sałata (15 g), jajko na miękko (50 g) [3], jogurt naturalny (150 g) [7]

ZUPA

jarzynowa przecierana (350 ml) [9]

II DANIE

Filet z indyka na parze w sosie koperkowym (120 g) [4], ziemniaki puree z mlekiem i masłem (200 g) [7], surówka z drobno tartych buraczków gotowanych (130 g)
Napój: woda niegazowana (250 ml)

KOLACJA

Pieczywo pszenno-graham (70 g) [1,3,11], masło (10 g) [7], wędlina z kurczaka gotowanego (40 g) [1,5,6,10,11], twaróg chudy (40 g) [7], pomidor bez skórki (50 g), sałata (15 g), budyń na mleku 2% (150 g) [1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 1820 kcal | B: 104 g | T: 56 g | W: 275 g | Bł: 21 g



Sobota

ŚNIADANIE

Pieczywo pszenne(70 g) [1], masło(10 g)[7], polędwica drobiowa(40 g) [1,5,6,10,11] , twaróg chudy (40 g) [7], pomidor bez skóry (50g), sałata (15g) , jogurt naturalny (150g) z przecierem jabłkowym(20g) i ziarnem ekspandowanym jagły (20g) (7)

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSŁADNIKI

E: 496 kcal B: 29 g T:14 g W: 63g Bł: 3,2 g



DIETA ŁATWOSTRAWNA

Tydzień 2

Jadłospis w podziale na dni i posiłki

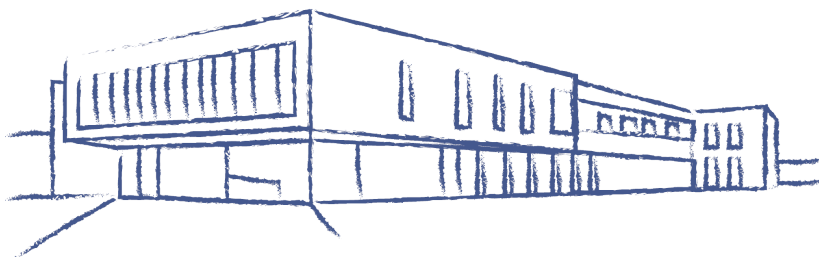
ŚNIADANIE

ZUPA

II DANIE

KOLACJA

Oznaczenia w nawiasach kwadratowych zachowano zgodnie z materiałem źródłowym.



Poniedziałek

ŚNIADANIE

Pieczywo pszenne (90 g) [1], masło (10 g) [7], polędwica drobiowa (40 g) [1,3,9,10], twaróg chudy (60 g) [7], pomidor bez skóry (50 g), sałata (15 g), jajko na miękko 2 szt. (100 g) [3], jogurt naturalny (150 g) [7]

ZUPA

krem z kalafiora z lanymi kluskami (350 ml) [1,3,9]

II DANIE

Pulpety z indyka (120g) w sosie koperkowym (60 g) [1,3,7], ryż basmati (180g), marchewka gotowana na parze (130 g)
Napój: woda niegazowana (250 ml)

KOLACJA

Pieczywo pszenne (70 g) [1], masło (10 g) [7], indyk gotowany (40 g) [1,3,9,10], twaróg chudy (50 g) [7], dżem truskawkowy niskosłodzony (20 g), budyń waniliowy na mleku 2% (150 g) [1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 1797 kcal B:105 g T:49 g W:206 g Bł: 14,2 g



Wtorek

ŚNIADANIE

Pieczywo pszenno-graham (90 g) [1,3,11], masło (10 g) [7], szynka z piersi kurczaka (40 g) [1,3,9,10], pomidor bez skórki (50 g), sałata (15 g), jogurt naturalny (150 g) [7]

ZUPA

z fasolki szparagowej z ryżem (350 ml) [9]

II DANIE

Polędwiczki z kurczaka w sosie śmietanowo- szpinakowym (120 g mięsa, 50 g sosu) [1,3,7], ziemniaki puree (200 g), surówka z buraków(130 g)
Napój: woda niegazowana (250 ml)

KOLACJA

Sałatka ryżowa z delikatnym brokułem gotowanym i kurczakiem (ryż 100 g, kurczak gotowany 50 g, brokuł 60 g, sos jogurtowy 20 g) [1,3,7]
Pieczywo pszenne (50 g) [1], masło (10 g) [7], twarożek grani (200 g) [7], budyń śmietankowy na mleku 2% (150 g) [1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 1800 kcal B: 92 g T: 44 g W: 230 g Bł:19,8g



Środa

ŚNIADANIE

Pieczywo pszenne (90 g) [1], masło (10 g) [7], połówka z indyka (30 g) [1,3,9,10], jajka w koszulce 2 szt (jajka 100 g) [3], pomidor bez skórki (50 g), sałata (15 g), jogurt naturalny (150 g) [7]

ZUPA

brokułowa z ryżem (350 ml) [7,9]

II DANIE

Pierś z indyka gotowana na parze w sosie pietruszkowym (120 g fileta z indyka, 60 g sosu) [1,3,7], ziemniaki puree (200 g), surówka z marchwi z jabłkiem (130 g)
Napój: kompot jabłkowy bez cukru (250 ml)

KOLACJA

Pieczywo pszenno-graham (70 g) [1,3,11], masło (10 g) [7], wędlina drobiowa (30 g) [1,3,9,10], twaróg chudy (60g) [7], pomidor bez skórki (50 g), pasta jajeczna (60 g) [3], budyń waniliowy na mleku 2% (150 g) [1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 1820 kcal B: 105 g T: 54 g W: 201 g Bł:16,5g



Czwartek

ŚNIADANIE

Pieczywo pszenno-graham (90 g) [1,3,11], masło (10 g) [7], polędwica z kurczaka (40 g) [1,5,6,10,11], pomidor bez skórki (50 g), sałata (15 g), omlet na parze z 2 jaj (100 g) [3], jogurt naturalny (150 g) [7]

ZUPA

Barszcz zabielany z makaronem (350 ml) [1,7,9]

II DANIE

Gotowana noga z kurczaka w sosie potrawkowym (130 g mięsa, 60 g sosu) [1,3,7], ryż basmati gotowany (180 g), marchewka z groszkiem (130 g)
Napój: kompot jabłkowy (250 ml)

KOLACJA

Pieczywo pszenne (70 g) [1], masło (10 g) [7], szynka drobiowa gotowana (40 g) [1,5,6,10,11], ser homogenizowany naturalny (50 g) [7], pasta warzywna z gotowanych warzyw (50 g) [3,7,9], budyń na mleku 2% (150 g) [1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 1775 kcal B: 101 g T: 51 g W: 198 g Bł: 18,1g



Piątek

ŚNIADANIE

Pieczywo pszenne (90 g) [1], masło (10 g) [7], polędwica z indyka (40 g) [1,5,6,10,11], twarożek grani (150 g) [7], dżem truskawkowy niskosłodzony (20 g), pomidor bez skórki (50 g), sałata (15 g), jajecznica na maśle (50 g) [3,7], jogurt naturalny (150 g) [7]

ZUPA

Kalafiorowa z kaszą manną (350 ml) [9]

II DANIE

Filet z indyka na parze (120 g), ziemniaki puree z mlekiem i masłem (200 g) [7], fasolka szparagowa gotowana (130 g)
Napój: woda niegazowana (250 ml)

KOLACJA

Pieczywo pszenno-graham (70 g) [1,3,11], masło (10 g) [7], wędlina z kurczaka gotowanego (40 g) [1,5,6,10,11], twaróg chudy (40 g) [7], pomidor bez skórki (50 g), sałata (15 g), budyń na mleku 2% (150 g) [1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 1776 kcal B:100 g T: 45 g W:205 g Bł: 17,2 g



Sobota

ŚNIADANIE

Pieczywo pszenne(70 g) [1], masło(10 g)[7], polędwica drobiowa(40 g) [1,5,6,10,11] , twaróg chudy (40 g) [7], pomidor bez skóry (50g), sałata (15g) , jogurt naturalny (150g) z przecierem jabłkowym(20g) i ziarnem ekspandowanym jagły (20g) (7)

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSŁADNIKI

E: 496 kcal B: 29 g T:14 g W: 63g Bł: 3,2 g

