SZPITAL
ŚW. WOJCIECHA

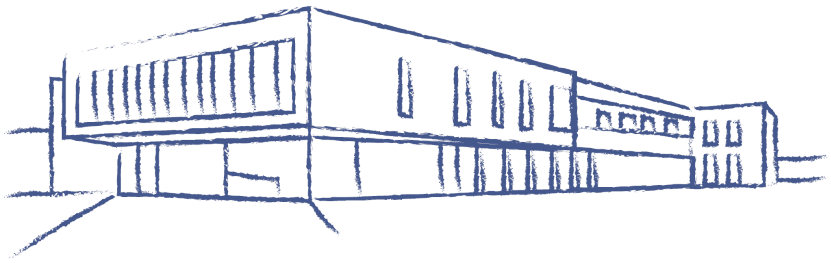
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Tydzień 1

Jadłospis w podziale na dni i posiłki

ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	KOLACJA

Oznaczenia w nawiasach kwadratowych zachowano zgodnie z materiałem źródłowym.



SZPITAL
ŚW. WOJCIECHA

Sobota

ŚNIADANIE

Pieczywo razowe: 70g (1,3,6,11), Masło: 10g (7) - Polędwica drobiowa: 40g (6,9,10), - Twarożek ze szczypiorkiem: 40g (7) - Pomidor: 50g - Sałata: 15g - Sałatka z grillowanym kurczakiem i suszonymi pomidorami: 90g (3,5,8,10) - Jabłko: 100g (1 mała sztuka)

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 643 kcal B: 33,6 g T: 31,8 g W: 52,1 g Bł: 9,8 g

SZPITAL
ŚW. WOJCIECHA

Poniedziałek

ŚNIADANIE

Pieczywo razowe (70 g) [1,3,6,11], masło (10 g) [7], wędlina drobiowa (40 g) [1,5,6,10,11], hummus (30 g) [5,7,8], papryka świeża (40 g), ogórek zielony (40 g), owsianka na mleku kokosowym (płatki owsiane 30 g [1], mleko kokosowe 100 ml) z malinami (30 g) i borówkami (30 g)

ZUPA

krem z białych warzyw (350 ml) [9]

II DANIE

Indyk duszony z warzywami (indyk 120 g, warzywa 60 g), ryż dziki gotowany (180 g) [1,5,6,11]
Dodatek: Koktajl truskawkowy na jogurcie naturalnym bez cukru (jogurt 150 g, truskawki 50 g) [7]
Napój: woda z miętą i cytryną (250 ml)

KOLACJA

Pieczywo razowe (70 g) [1,3,6,11], masło (10 g) [7], wędlina drobiowa (40 g), ser camembert (40 g) [7], sałata masłowa (15 g), pomidor (50 g), sałatka z pieczonych buraczków (60 g), sera feta (30 g) i rukoli (20 g) [7], jogurt naturalny (150g) [7] lub budyń na mleku 2% bez cukru (150ml) [1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 2060 kcal | B: 105 g | T: 72 g | W: 230 g | Bł: 36 g

SZPITAL
ŚW. WOJCIECHA

Wtorek

ŚNIADANIE

Pieczywo razowe (70 g) [1,3,6,11], masło (10 g) [7], szynka gotowana (40 g) [1,5,6,10,11], ogórek zielony (40 g), roszponka (10 g), twarożek (60 g) ze szczypiorkiem (5 g) [7], jabłko (80 g), orzechy nerkowca (15 g) [8]

ZUPA

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

II DANIE

Dorsz pieczony (130 g) [4], kasza bulgur gotowana (180 g) [1,5,6,8,9,10,11,12,13], sałatka z ogórka (80 g) z jogurtem naturalnym (30 g) [7]
Dodatek: Sałatka owocowa (jabłko 40 g, maliny 30 g, truskawki 30 g, pomarańcza 30 g)
Napój: woda z sokiem z pomarańczy (250 ml)

KOLACJA

Pieczywo razowe (70 g) [1,3,6,11], masło (10 g) [7], ser żółty (40 g) [7], polędwica drobiowa (40 g) [1,5,6,10,11], sałata masłowa (15 g), papryka świeża (40 g), ogórek kiszony (50 g), sałatka z grillowaną cukinią (80 g), pomidorem (50 g) i serem feta (30 g) [7],], jogurt naturalny (150g) [7] lub budyń na mleku 2% bez cukru (150ml) [1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 2080 kcal | B: 108 g | T: 70 g | W: 240 g | Bł: 35 g

SZPITAL
ŚW. WOJCIECHA

Środa

ŚNIADANIE

Pieczywo razowe (70 g) [1,3,6,11], masło (10 g) [7], ser żółty (40 g) [7], rzodkiewka (30 g), sałata (15 g), omlet z 2 jaj (100 g) z szynką (20 g), pomidorem (40 g) i papryką (30 g) [1,3,5,6,7,11]

ZUPA

pomidorowa z ryżem (350 ml) [7,9]

II DANIE

Kurczak w sosie curry (kurczak 120 g, sos curry 50 g) z ryżem dzikim gotowanym (180 g) i brokułami na parze (130 g) [1,5,6,11]
Napój: woda z miętą i cytryną (250 ml)

KOLACJA

Pieczywo razowe (70 g) [1,3,6,11], masło (10 g) [7], twaróg chudy (50 g) [7], sałata masłowa (15 g), pomidor (50 g), szczypiorek (5 g), sałatka z tuńczykiem w sosie własnym (60 g) [4], jajkiem gotowanym (50 g) [3] i sałatą (30 g),], jogurt naturalny (150g) [7] lub budyń na mleku 2% bez cukru (150ml) [1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 2040 kcal | B: 112 g | T: 68 g | W: 228 g | Bł: 33 g

SZPITAL
ŚW. WOJCIECHA

Czwartek

ŚNIADANIE

Pieczywo razowe (70 g) [1,3,6,11], masło (10 g) [7], wędlina z pieczonego indyka (40 g) [1,5,6,10,11], ser żółty (40 g) [7] pomidor (50 g), ogórek zielony (40 g), sałata (15 g), kiwi (60 g)

ZUPA

brokułowa (350 ml) [7,9]

II DANIE

Grillowany indyk (120 g) z salsą z pomidorów (60 g), makaron pełnoziarnisty gotowany (180 g) [1,3,6,8,9,10,11,12,13]
Dodatek: Smoothie z pomarańczą (50 g) na mleku kokosowym (100 ml) [6,7,8]
Napój: woda z sokiem z pomarańczy (250 ml)

KOLACJA

Pieczywo razowe (70 g) [1,3,6,11], masło (10 g) [7], wędlina z pieczonego indyka (40 g) [1,5,6,11], sałata masłowa (15 g), rzodkiewka (30 g), sałatka z rukolą (20 g), awokado (40 g), pomidorem (50 g) i mozzarellą (30 g) [7],], jogurt naturalny (150g) [7] lub budyń na mleku 2% bez cukru (150ml) [1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 2060 kcal | B: 106 g | T: 74 g | W: 232 g | Bł: 34 g

SZPITAL
ŚW. WOJCIECHA

Piątek

ŚNIADANIE

Pieczywo razowe (70 g) [1,3,6,11], masło (10 g) [7], ser mozzarella (40 g) [7], szynka gotowana (40 g) [1,5,6,10,11], papryka świeża (40 g), pomidor (50 g), rukola (10 g), jajecznica na maśle z 2 jaj (100 g) [3,7], grejpfrut (80 g)

ZUPA

jarzynowa (350 ml) [7,9]

II DANIE

Łosoś na parze (120 g) [4], kasza jaglana gotowana (180 g), grillowane warzywa (130 g)
Dodatek: Pudding chia na mleku migdałowym (nasiona chia 15 g, napój migdałowy 100 ml) z musem z truskawek bez cukru (50 g) [1]
Napój: woda z miętą i cytryną (250 ml)

KOLACJA

Pieczywo razowe (70 g) [1,3,6,11], masło (10 g) [7], ser camembert (20 g) [7], polędwica drobiowa (40 g) [1,5,6,10,11], sałata masłowa (15 g), ogórek zielony (40 g), rzodkiewka (30 g), sałatka grecka (feta 30 g, ogórek 40 g, pomidor 50 g, oliwki 15 g, oliwa z oliwek 5 g) [7],], jogurt naturalny (150g) [7] lub budyń na mleku 2% bez cukru (150ml) [1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 2100 kcal | B: 108 g | T: 76 g | W: 235 g | Bł: 35 g

SZPITAL
ŚW. WOJCIECHA

Sobota

ŚNIADANIE

Pieczywo razowe: 70g (1,3,6,11), Masło: 10g (7) - Polędwica drobiowa: 40g (6,9,10), - Twarożek ze szczypiorkiem: 40g (7) - Pomidor: 50g - Sałata: 15g - Sałatka z grillowanym kurczakiem i suszonymi pomidorami: 90g (3,5,8,10) - Jabłko: 100g (1 mała sztuka)

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 463.4 kcal | B: 26.7g | T: 16.2g | W: 53.7g | Bł: 8.7g

SZPITAL
ŚW. WOJCIECHA

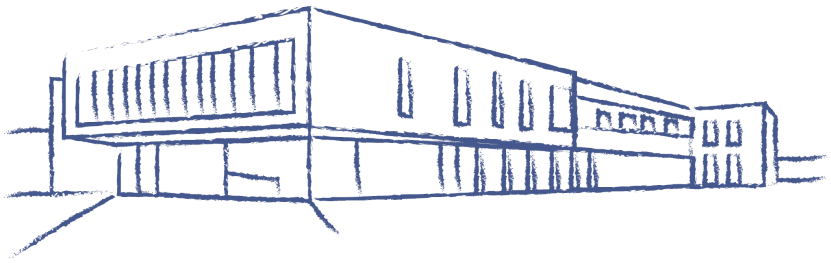
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Tydzień 2

Jadłospis w podziale na dni i posiłki

ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	KOLACJA

Oznaczenia w nawiasach kwadratowych zachowano zgodnie z materiałem źródłowym.



SZPITAL
ŚW. WOJCIECHA

Poniedziałek

ŚNIADANIE

Pieczywo razowe (70 g) [1,3,6,11], masło (10 g) [7], wędlina drobiowa (40 g) [1,5,6,10,11], hummus (30 g) [5,7,8], papryka świeża (40 g), ogórek zielony (40 g), jaglanka na mleku kokosowym (kasza jaglana 30 g [1], mleko kokosowe 100 ml) z malinami (30 g) i borówkami (30 g)

ZUPA

ogórkowa (350 ml) [9]

II DANIE

Kurczak duszony z warzywami (indyk 120 g, warzywa 60 g), ryż dziki gotowany (180 g) [1,5,6,11]
Dodatek: Koktajl truskawkowy na jogurcie naturalnym bez cukru (jogurt 150 g, truskawki 50 g) [7]
Napój: woda z miętą i cytryną (250 ml)

KOLACJA

Pieczywo razowe (70 g) [1,3,6,11], masło (10 g) [7], wędlina drobiowa (40 g), ser camembert (40 g) [7], sałata masłowa (15 g), pomidor (50 g), sałatka z pieczonych buraczków (60 g), sera feta (30 g) i rukoli (20 g) [7], jogurt naturalny (150g) [7] lub budyń na mleku 2% bez cukru (150ml) [1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 1867 kcal B: 95,1g T: 76,7 W: 184,4 g Bł: 25,5 g

SZPITAL
ŚW. WOJCIECHA

Wtorek

ŚNIADANIE

Pieczywo razowe (70 g) [1,3,6,11], masło (10 g) [7], szynka gotowana (40 g) [1,5,6,10,11], ogórek zielony (40 g), roszponka (10 g), twarożek (60 g) ze szczypiorkiem (5 g) [7], jabłko (80 g), orzechy nerkowca (15 g) [8]

ZUPA

Kapuśniak z białej kapusty (350 ml) [9]

II DANIE

Pieczony filet z indyka (130 g) [4], kasza bulgur gotowana (180 g) [1,5,6,8,9,10,11,12,13], sałatka z ogórka (80 g) z jogurtem naturalnym (30 g) [7]
Dodatek: Sałatka owocowa (jabłko 40 g, maliny 30 g, truskawki 30 g, pomarańcza 30 g)
Napój: woda z sokiem z pomarańczy (250 ml)

KOLACJA

Pieczywo razowe (70 g) [1,3,6,11], masło (10 g) [7], ser żółty (40 g) [7], polędwica drobiowa (40 g) [1,5,6,10,11], sałata masłowa (15 g), papryka świeża (40 g), ogórek kiszony (50 g), sałatka z grillowaną cukinią (80 g), pomidorem (50 g) i serem feta (30 g) [7],], jogurt naturalny (150g) [7] lub budyń na mleku 2% bez cukru (150ml) [1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 1884 kcal B: 109,2 g T: 66,8 g W: 196,5 g Błonnik: 28,3g

SZPITAL
ŚW. WOJCIECHA

Środa

ŚNIADANIE

Pieczywo razowe (70 g) [1,3,6,11], masło (10 g) [7], ser żółty (40 g) [7], rzodkiewka (30 g), sałata (15 g), omlet z 2 jaj (100 g) z szynką (20 g), pomidorem (40 g) i papryką (30 g) [1,3,5,6,7,11]

ZUPA

Brokułowa z ryżem (350 ml) [7,9]

II DANIE

Pierś z indyka w sosie koperkowym (indyk 120 g, sos koperkowy 50 g) z ryżem dzikim gotowanym (180 g) i brokułami na parze (130 g) [1,5,6,11]
Napój: woda z miętą i cytryną (250 ml)

KOLACJA

Pieczywo razowe (70 g) [1,3,6,11], masło (10 g) [7], twaróg chudy (50 g) [7], sałata masłowa (15 g), pomidor (50 g), szczypiorek (5 g), sałatka z tuńczykiem w sosie własnym (60 g) [4], jajkiem gotowanym (100 g) [3] i sałatą (30 g),], jogurt naturalny (150g) [7] lub budyń na mleku 2% bez cukru (150ml) [1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 1894 kcal B: 131,2 gT: 74,4 g W: 164,1 g Bł: 25,1 g

SZPITAL
ŚW. WOJCIECHA

Czwartek

ŚNIADANIE

Pieczywo razowe (70 g) [1,3,6,11], masło (10 g) [7], wędlina z pieczonego indyka (40 g) [1,5,6,10,11], ser żółty (40 g) [7] pomidor (50 g), ogórek zielony (40 g), sałata (15 g), kiwi (60 g)

ZUPA

Krem z pomidorów pelatti (350 ml) [7,9]

II DANIE

Grillowany kurczak (120 g) z salsą z pieczonej papryki i (60 g), makaron pełnoziarnisty gotowany (180 g) [1,3,6,8,9,10,11,12,13]
Dodatek: Smoothie z truskawkami (50 g) na mleku kokosowym (100 ml) [6,7,8]
Napój: woda z sokiem z pomarańczy (250 ml)

KOLACJA

Pieczywo razowe (70 g) [1,3,6,11], masło (10 g) [7], wędlina z pieczonego indyka (40 g) [1,5,6,11], sałata masłowa (15 g), rzodkiewka (30 g), sałatka z rukolą (20 g), awokado (40 g), pomidorem (50 g) i mozzarellą (30 g) [7],], jogurt naturalny (150g) [7] lub budyń na mleku 2% bez cukru (150ml) [1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 1916 kcal B: 105,4 g T: 74,9 g W: 191,2 g Bł: 27,8 g

SZPITAL
ŚW. WOJCIECHA

Piątek

ŚNIADANIE

Pieczywo razowe (70 g) [1,3,6,11], masło (10 g) [7], ser mozzarella (40 g) [7], szynka gotowana (40 g) [1,5,6,10,11], papryka świeża (40 g), pomidor (50 g), rukola (10 g), jajecznica na maśle z 2 jaj (100 g) [3,7], grejpfrut (80 g)

ZUPA

Krem z kalafiora z koprem (350 ml) [7,9]

II DANIE

Kurczak gotowany na parze (120 g) [4] sos pietruszkowy (60 g) [1,7], kasza jaglana gotowana (180 g), grillowane warzywa (130 g)
Dodatek: Pudding chia na mleku migdałowym (nasiona chia 15 g, napój migdałowy 100 ml) z musem z truskawek bez cukru (50 g) [1]
Napój: woda z miętą i cytryną (250 ml)

KOLACJA

Pieczywo razowe (70 g) [1,3,6,11], masło (10 g) [7], ser camembert (20 g) [7], polędwica drobiowa (40 g) [1,5,6,10,11], sałata masłowa (15 g), ogórek zielony (40 g), rzodkiewka (30 g), sałatka grecka (feta 30 g, ogórek 40 g, pomidor 50 g, oliwki 15 g, oliwa z oliwek 5 g) [7],], jogurt naturalny (150g) [7] lub budyń na mleku 2% bez cukru (150ml) [1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 1928 kcal B: 115,2 g T: 86,4 g W: 160,8 g Bł: 26,4 g