

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW PROSTYCH.**

ENERGIA 2200 kcal BIAŁKO 110g TŁUSZCZ 58g WĘGLOWODANY 328g 33 WW  
 Błonnik 50g Cholesterol 200mg

**ŚNIADANIE****ZUPA MLECZNA:**

Płatki owsiane	50g	(5 łyżek)
Mleko 1,5%-	400ml	(duża szklanka)
<b>CHLEB ŻYTNI-</b>	100g	(3 kromki)
<b>MASŁO</b>	15g	(łyżka)
<b>SZYNKA Z INDYKA</b>	50g	(3 plastry)
<b>WARZYWA</b>	<b>200g</b>	
Pomidor	150g	(średnia sztuka)
Rzodkiewka	50g	(mała porcja-4 sztuki)

**OBIAD****ZUPA JARZYNOWA 400ml**

<b>KASZA GRYZANA</b>	100g	(szklanka)
<b>MIĘSO Z PIERSI INDYKA</b>	150g	(średnia porcja)
<b>OLIWA Z OLIVEK</b>	10g	(łyżka)
<b>SURÓWKA Z MARCHEWKI I SELERA</b>	150g	
Marchew	150g	(średnia sztuka)
Seler	50g	(1/4 sztuki)
Natka pietruszki	5g	(1 łyżeczka posiekanej)
Jogurt grecki	50g	(3 łyżki)
<b>OWOC-200g</b>		
Jabłko	190g	(1 duża sztuka)

**KOLACJA**

<b>CHLEB ŻYTNI</b>	100g	(3 kromki)
<b>MASŁO</b>	15g	(łyżka)
<b>SER TWAROGOWY</b>	50g	(PLASTER)
<b>WARZYWA</b>		
Salata	3 liście	
Ogórek	100g	(1 sztuka)

## DIETA PODSTAWOWA

ENERGIA 2200 kcal BIAŁKO 120g TŁUSZCZ 58g WĘGLOWODANY 310g  
Błonnik 46g Cholesterol 200mg

### ŚNIADANIE

#### ZUPA MLECZNA:

Płatki owsiane	50g	(5 łyżek)
Mleko 1,5%-	400ml	(duża szklanka)
<b>CHLEB MIESZANY</b>	100g	(4 kromki)
<b>MASŁO</b>	15g	(łyżka)
<b>SZYNKA Z INDYKA</b>	50g	(3 plastry)
<b>WARZYWA</b>	<b>200g</b>	
Pomidor	150g	(średnia sztuka)
Rzodkiewka	50g	(mała porcja-4 sztuki)

### OBIAD

#### ZUPA JARZYNOWA 400ml

<b>KASZA GRYCZANA</b>	100g	(szklanka)
<b>MIĘSO Z PIERSI INDYKA</b>	150g	(średnia porcja)
OLIWA Z OLIWEK	10g	(łyżka)
<b>SURÓWKA Z MARCHEWKI I SELERA</b>	150g	
Marchew	150g	(średnia sztuka)
Seler	50g	(1/4 sztuki)
Natka pietruszki	5g	(1 łyżeczka posiekanej)
Jogurt grecki	50g	(3 łyżki)
<b>OWOC-200g</b>		
Jabłko	190g	(1 duża sztuka)

### KOLACJA

<b>CHLEB MIESZANY</b>	100g	(4 kromki)
<b>MASŁO</b>	15g	(łyżka)
<b>SER TWAROGOWY</b>	50g	(PLASTER)
<b>WARZYWA</b>		
Salata	3 liście	
Ogórek	100g	(1 sztuka)

## DIETA PODSTAWOWA- ODDZIAŁ DZIECIĘCY I ZOL

ENERGIA 2200 kcal BIAŁKO 115g TŁUSZCZ 57g WĘGLOWODANY 320g

Błonnik 50g Cholesterol 200mg

### ŚNIADANIE

#### ZUPA MLECZNA:

Płatki owsiane	50g	(5 łyżek)
Mleko 1,5%-	400ml	(duża szklanka)
<b>CHLEB MIESZANY</b>	100g	(4 kromki)
<b>MASŁO</b>	15g	(łyżka)
<b>SZYNKA Z INDYKA</b>	50g	(3 plastry)
<b>WARZYWA</b>	<b>200g</b>	
Pomidor BEZ SKÓRY	200g	(DUŻA sztuka)

### OBIAD

ZUPA JARZYNOWA 400ml

<b>KASZA JĘCZMIENNA</b>	100g	(szklanka)
<b>MIĘSO Z PIERSI INDYKA</b>	150g	(średnia porcja)
OLIWA Z OLIVEK	10g	(łyżka)
<b>BROKUŁ GOTOWANY</b>	150g	

#### **OWOC-200g**

MUS OWOCOWY-BANAN 160g, GRUSZKA 80g

### KOLACJA

<b>CHLEB MIESZANY</b>	100g	(4 kromki)
<b>MASŁO</b>	15g	(łyżka)
<b>SER TWAROGOWY</b>	50g	(PLASTER)

#### **WARZYWA**

MARCHEWKA Z GROSZKIEM GOTOWANA 200g (szklanka)

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

ENERGIA 2200 kcal BIAŁKO 115g TŁUSZCZ 57g WĘGLOWODANY 320g  
Błonnik 50g Cholesterol 200mg

### ŚNIADANIE

#### ZUPA MLECZNA:

Kasza manna	50g	(5 łyżek)
Mleko 1,5%-	400ml	(duża szklanka)
<b>CHLEB PSZENNY</b>	100g	(4 kromki)
<b>MASŁO</b>	15g	(łyżka)
<b>SZYNKA Z INDYKA</b>	50g	(3 plastry)
<b>WARZYWA</b>	<b>200g</b>	
SOK POMIDOROWY	200g	(DUŻA sztuka)

### OBIAD

<b>ZUPA JARZYNOWA</b>	400ml	
<b>KASZA JĘCZMIENNA</b>	100g	(szklanka)
<b>MIĘSO Z PIERSI INDYKA</b>	150g	(średnia porcja)
<b>OLIWA Z OLIWEK</b>	10g	(łyżka)
<b>BROKUŁ GOTOWANY</b>	150g	

#### **OWOC-200g**

MUS OWOCOWY-BANAN 160g, GRUSZKA 80g

### KOLACJA

<b>CHLEB MIESZANY</b>	100g	(4 kromki)
<b>MASŁO</b>	15g	(łyżka)
<b>SER TWAROGOWY</b>	50g	(PLASTER)
<b>WARZYWA</b>		
MARCHEWKA Z GROSZKIEM GOTOWANA	200g	(szklanka)