

# JADŁOSPIS: DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH

dla Ośrodka Terapii Uzależnień w Parzymiechach

## TYDZIEŃ I

Dzień	Posiłki (Skład i Gramatura)	Alergeny	Wartość Odżywcza
Niedziela	<p>ŚN: Kielbasa cienka 100g, Margaryna 15g, Chleb graham 120g, Ogórek 30g, Herbata 250ml</p> <p>OB: Rosół z makaronem 400ml, Schab duszony w sosie 120g, Ziemniaki 250g, Surówka 200g</p> <p>KOL: Pasztet 40g, Margaryna 15g, Chleb graham 120g, Sałata, Herbata</p>	<p>ŚN: 1, 7, 6</p> <p>OB: 1, 7, 9, 3</p> <p>KOL: 1, 7, 9, 3</p>	<p>Energia: 2300 kcal Białko: 75,7g Tłuszcz: 78g Węglowodany: 306,8g Cukry proste: 27,6g Błonnik: 33g</p>
Poniedziałek	<p>ŚN: Sałatka jarzynowa 100g, Margaryna 15g, Chleb graham 120g, Herbata 250ml</p> <p>OB: Zupa jarzynowa 400ml, Gulasz 150g z kaszą 250g, Surówka 200g</p>	<p>ŚN: 1, 7, 9, 6</p> <p>OB: 1, 7, 9, 6, 10</p>	<p>Energia: 2270 kcal Białko: 62g Tłuszcz: 79g Węglowodany: 189g Cukry proste 16g Błonnik: 21g</p>

	KOL: Parówki 100g Margaryna 15g, Chleb graham 120g, Herbata 250ml	KOL: 1, 7, 9, 6	
Wtorek	ŚN: Wędlina 50g, Margaryna 15g, Chleb graham 120g, Sałata, Herbata 250ml  OB: Zupa pomidorowa z ryżem 400ml, Pulpet w sosie 150g, Ziemniaki 250g, Surówka 200g  KOL: Twarożek 100g, Margaryna 15g, Chleb graham 120g, Pomidor 50g Herbata 250ml	ŚN: 1, 3, 7  OB: 1, 3, 7, 9  KOL: 1, 7, 9, 6	Energia: 2130 kcal Białko: 83g Tłuszcz: 103g Węglowodany: 216g Cukry proste: 27,5g Błonnik: 18g
Środa	ŚN: Kielbasa na ciepło 100g, Chleb graham 120g, Herbata 250ml  OB: Zupa ogórkowa 400ml, Łazanki z kapustą i wędliną 350g  KOL: Wędlina 50g, Margaryna 15g, Chleb graham 120g, Sałata, Herbata 250ml	ŚN: 1, 7  OB: 1, 3, 7, 9, 10  KOL: 1, 7	Energia: 2030 kcal Białko: 58g Tłuszcz: 53,8g Węglowodany: 198g Cukry proste 21g Błonnik: 16g
Czwartek	ŚN: Wędlina 50g, Margaryna 15g, Chleb graham 120g, Sałata, Herbata 250ml	ŚN: 1, 3, 7	Energia: 2160 kcal Białko: 57g Tłuszcz: 58g Węglowodany: 210g Cukry proste 22,5g Błonnik: 17,5g

	<p>OB: Zalewajka 400ml, Pulpet w sosie chrzanowym 150g, Ziemniaki 250g, Surówka 200g</p> <p>KOL: Ser żółty 40g, Margaryna 15g, Chleb graham 120g, Ogórek 30g, Herbata 250ml</p>	<p>OB: 1, 4, 7, 9</p> <p>KOL: 1, 7</p>	
Piątek	<p>ŚN: Jajka 2 szt., Margaryna 15g, Chleb graham 120g, Sałata, Herbata 250ml</p> <p>OB: Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml, Makaron pełnoziarnisty z sosem pieczarkowym 400g</p> <p>KOL: Paprykarz 100g, Margaryna 15g, Chleb graham 120g, Herbata 250ml</p>	<p>ŚN: 1, 3, 7</p> <p>OB: 1, 3, 7</p> <p>KOL: 1, 7, 9, 4</p>	<p>Energia: 2100 kcal  Białko: 65g  Tłuszcz: 70g  Węglowodany: 250g  Cukry proste 25g  Błonnik: 18g</p>
Sobota	<p>ŚN: Szynka konserwowa 50g, Margaryna 15g, Chleb graham 120g, Sałata, Herbata 250ml</p> <p>OB: Zupa jarzynowa 400ml, Risotto pełnoziarniste z kurczakiem i warzywami 400g</p>	<p>ŚN: 1, 7, 9</p> <p>OB: 1, 7, 9, 6</p>	<p>Energia: 2005 kcal  Białko: 78g  Tłuszcz: 58,8g  Węglowodany: 245g  Cukry proste 45g  Błonnik: 16g</p>

	KOL: Wędlina 50g, Margaryna 15g, Chleb graham 120g, Ogórek 30g Herbata 250ml	KOL: 1, 7, 9	
--	--	--------------	--

## TYDZIEŃ II

Dzień	Posiłki (Skład i Gramatura)	Alergeny	Wartość Odżywcza
Niedziela	<p>ŚN: Kielbasa na gorąco 100g, Margaryna 15g, Chleb graham 120g, Sałata, Herbata 250ml</p> <p>OB: Rosół z makaronem 400ml, Udka z kurczaka 250g, Ziemniaki 250g, Buraczki 200g</p> <p>KOL: Sałatka jarzynowa 100g, Margaryna 15g, Chleb graham 120g, Herbata 250ml</p>	<p>ŚN: 1, 7, 6, 9</p> <p>OB: 1, 7, 9, 10</p> <p>KOL: 1, 7, 9, 10</p>	<p>Energia: 2140 kcal Białko: 96g Tłuszcz: 102g Węglowodany: 209g Cukry proste 24g Błonnik: 17g</p>
Poniedziałek	<p>ŚN: Wędlina 50g, Margaryna 15g, Chleb graham 120g, Sałata Herbata 250ml</p>	<p>ŚN: 1, 7</p>	<p>Energia: 1984 kcal Białko: 80g Tłuszcz: 73g Węglowodany: 249g Cukry proste 51g Błonnik: 27g</p>

	<p>OB: Zupa grochowa 400ml, Bigos 300g, Ziemniaki 250g</p> <p>KOL: Jajka 2 szt., Margaryna 15g, Chleb graham 120g, Pomidor 50g Herbata 250ml</p>	<p>OB: 1, 4, 7, 9</p> <p>KOL: 1, 3, 7, 9</p>	
Wtorek	<p>ŚN: Serek topiony 50g, Margaryna 15g, Chleb graham 120g, Sałata Herbata 250ml</p> <p>OB: Kapuśniak 400ml, Gulasz 150g z kaszą 350g, Surówka 200g</p> <p>KOL: Szynka sopocka 40g, Margaryna 15g, Chleb graham 120g, Ogórek 30g Herbata 250ml</p>	<p>ŚN: 1, 7, 9</p> <p>OB: 1, 7, 9</p> <p>KOL: 1, 6, 7</p>	<p>Energia: 2093 kcal</p> <p>Białko: 62,5g</p> <p>Tłuszcz: 78,1g</p> <p>Węglowodany: 231g</p> <p>Cukry proste 47g</p> <p>Błonnik: 17g</p>
Środa	<p>ŚN: Twarożek 100g, Margaryna 15g, Chleb graham 120g, Sałata, Herbata 250ml</p>	<p>ŚN: 1, 7</p>	<p>Energia: 2522 kcal</p> <p>Białko: 116g</p> <p>Tłuszcz: 90,2g</p> <p>Węglowodany: 393g</p> <p>Cukry proste 73g</p> <p>Błonnik: 24,5g</p>

	<p>OB: Zupa pieczarkowa 400ml, Kotlet mielony 150g, Ziemniaki 250g, Surówka 200g</p> <p>KOL: Parówki 100g, Margaryna 15g, Chleb graham 120g, Herbata 200ml</p>	<p>OB: 1, 3, 10, 7, 9</p> <p>KOL: 1, 7, 6</p>	
Czwartek	<p>ŚN: Wędlina 50g, Margaryna 15g, Chleb graham 120g, Sałata, Herbata 250ml</p> <p>OB: Zupa szczawiowa 400ml, Pulpet w sosie koperkowym 150g, Ziemniaki 250g, Surówka 200g</p> <p>KOL: Kielbasa cieńka 100g, Margaryna 15g, Chleb graham 120g, Herbata 250ml</p>	<p>ŚN: 1, 7</p> <p>OB: 1, 6, 7, 9</p> <p>KOL: 1, 7</p>	<p>Energia: 2604 kcal Białko: 82g Tłuszcz: 69,2g Węglowodany: 239g Cukry proste 51g Błonnik: 24,5g</p>
Piątek	<p>ŚN: Twarożek 100g, Margaryna 15g, Chleb graham 120g, Sałata, Herbata 250ml</p>	<p>ŚN: 1, 7</p>	<p>Energia: 1870 kcal Białko: 85g Tłuszcz: 70g Węglowodany: 210g Cukry proste: 17g Błonnik: 27g</p>

	<p>OB: Barszcz ukraiński 400ml, Pieczony filet z mintaja 150g Surówka z kapusty kiszzonej 200g</p> <p>KOL: Paprykarz 180g, Margaryna 15g, Chleb graham 120g, Herbata 250ml</p>	<p>OB: 1,4, 7, 9, 10</p> <p>KOL: 1, 7</p>	
Sobota	<p>ŚN: Wędlina 50g, Margaryna 15g, Chleb graham 120g, Sałata Herbata 250ml</p> <p>OB: Zupa kalafiorowa 400ml, Gołąbki z ryżem i mięsem 300g, Sos pomidorowy 150g</p> <p>KOL: Szynka 50g, Margaryna 15g, Chleb graham 120g, Ogórek 30g Herbata 250ml</p>	<p>ŚN: 1, 7</p> <p>OB: 1, 7, 9, 10</p> <p>KOL: 1, 6, 7</p>	<p>Energia: 2001 kcal Białko: 64g Tłuszcz: 71g Węglowodany: 220g Cukry proste: 40g Błonnik: 17g</p>

## **LEGENDA ALERGENÓW**

- 1 – Zboża zawierające gluten
- 3 – Jaja i produkty pochodne
- 4 – Ryby i produkty pochodne
- 6 – Soja i produkty pochodne
- 7 – Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
- 9 – Seler i produkty pochodne
- 10 – Gorczyca i produkty pochodne