

JADŁOSPIS MEDISON karta 1

Dzień tygodnia	Rodzaj diety	Śniadanie		Obiad		Kolacja		Dodatki
			waga		waga		waga	
SOBOTA 18.04	Zwykła 2334kcal 96,7gB; 68,5gT; 23g NKT; 329,9gW; 81g cukrów; 27g błonnik; 2,6g Na Alergeny: 1,6,7,9	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	250ml	Zupa gulaszowa	350 ml	Wędlina wieprzowa Serek topiony Pomidor	40g 1 szt. 15g	Dodatkowy posiłek dla cukrzyków Maślanka 150ml
		Ser żółty Wędlina drobiowa Ogórek	40g 20g 15g	Fasolka po bretońsku	300g	Masło roślinne	15 g	
		Masło roślinne	15g	Ziemniaki	200g	Pieczywo pszenne	120 g	
		Pieczywo pszenne	120g					
		Kawa zbożowa	200ml	Kompot	200 ml	Herbata owocowa	200g	
	lekkostrawna 2102kcal 78,7gB; 65,9gT; 19g NKT; 298,7gW; 65g cukrów; 25g błonnik; 2,1g Na Alergeny: 1,6,7,9,10	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	250ml	Zupa grysikowa	350 ml	Wędlina drobiowa Pasta z twarożku Pomidor b/s	40g 30g 15g	Podwieczorek: Owoc 100g.
		Serek kanapkowy Wędlina drobiowa Ogórek b/s	40g 20g 15g	Sos mięsno-jarzynowy	150g	Masło roślinne	15 g	
		Masło roślinne	15g	Ziemniaki	200g	Pieczywo pszenne	120 g	
		Pieczywo pszenne	120g	Marchewka z jabłkiem	100g			
		Kawa zbożowa	200ml	Kompot	200 ml	Herbata owocowa	200g	
	Cukrzyca 2124kcal 88,5gB; 70,8gT; 21g NKT; 280,5gW; 59g cukrów; 28g błonnik; 2,2g Na Alergeny: 1,6,7,9,10	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	250ml	Zupa gulaszowa	350 ml	Wędlina drobiowa Pasta z twarożku Pomidor	40g 30g 15g	Dodatkowy posiłek nocny dla cukrzyków przyjmujących nocną insulinę (o 21:30) - dodany do kolacji Wędlina drobiowa 40g, masło 15g, pieczywo razowe 60g
		Serek kanapkowy Wędlina drobiowa Ogórek	40g 20g 15g	Sos mięsno-jarzynowy	150g	Masło roślinne	15 g	
		Masło roślinne	15g	Ryż brązowy	200g	Pieczywo razowe	120 g	
		Pieczywo razowe	120g	Marchewka z jabłkiem	100g			
		Kawa zbożowa	200ml	Kompot bez cukru	200 ml	Herbata owocowa	200g	
	papkowata	MIX	300g	MIX	350g	MIX	300g	

JADŁOSPIS MEDISON

data	Dzień tygodnia	Rodzaj diety	Śniadanie		Obiad		Kolacja		Dodatki
				waga		waga		waga	
	PONIEDZIAŁEK 20.04	Zwykła 2283kcal 86,9gB; 80,9gT; 26g NKT; 301,7gW; 60g cukrów; 24g błonnik; 2,2g Na Alergeny: 1,3,6,7,9,10	Zupa mleczna z ryżem	250ml	Zupa ogórkowa	350 ml	Pasta jajeczna Szynka parzona Ogórek	30g 40g 15g	Dodatkowy posiłek dla cukrzyków Kefir naturalny 150ml, Podwieczorek: Batonik 1szt.; cukrzyca – ciastko zbożowe 1szt.
			Wędlina wieprzowa Ser żółty Pomidor	20g 30g 15g	Makaron spaghetti z sosem bolońskim	200g + 150g sos	Masło roślinne	15 g	
			Masło roślinne	15g			Pieczywo pszenne	120g	
			Pieczywo pszenne	120g	Colesław	100g			
			Kawa zbożowa	200ml	Kompot	200 ml	Herbata owocowa	200g	
		lekkostrawna 2096kcal 75,2gB; 66,5gT; 21g NKT; 299,0gW; 59g cukrów; 24g błonnik; 2,0g Na Alergeny: 1,3,6,7,9,10	Zupa mleczna z ryżem	250ml	Zupa marchwianka	350 ml	Pasta jajeczna Szynka parzona Ogórek b/s	30g 40g 15g	Dodatkowy posiłek nocny dla cukrzyków przyjmujących insulinę (o 21:30) - dodany do kolacji Pomidor 50g, masło 15g pieczywo razowe 60g
			Wędlina drobiowa Serek kanapkowy Pomidor b/s	20g 30g 15g	Makaron spaghetti z sosem bolońskim	200g + 150g sos	Masło roślinne	15 g	
			Masło roślinne	15g			Pieczywo pszenne	120g	
			Pieczywo pszenne	120g	Pieczony kalafior	100g			
			Kawa zbożowa	200ml	Kompot	200 ml	Herbata owocowa	200g	
		Cukrzyca 2193kcal 80,7gB; 78,0gT; 25g NKT; 292,0gW; 56g cukrów; 28g błonnik; 2,0g Na Alergeny: 1,3,6,7,9,10	Zupa mleczna z ryżem brązowym	250ml	Zupa ogórkowa	350 ml	Pasta jajeczna Szynka parzona Ogórek	30g 40g 15g	Dodatkowy posiłek nocny dla cukrzyków przyjmujących insulinę (o 21:30) - dodany do kolacji Pomidor 50g, masło 15g pieczywo razowe 60g
			Wędlina drobiowa Serek kanapkowy Pomidor	20g 30g 15g	Makaron spaghetti razowy z sosem bolońskim	200g + 150g sos	Masło roślinne	15 g	
			Masło roślinne	15g			Pieczywo razowe	120g	
			Pieczywo razowe	120g	Colesław	100g			
			Kawa zbożowa	200ml	Kompot bez cukru	200 ml	Herbata owocowa	200g	
papkowata	MIX	300g	MIX	350g	MIX	300g			

JADŁOSPIS MEDISON

data	Dzień tygodnia	Rodzaj diety	Śniadanie		Obiad		Kolacja		Dodatki
				waga		waga		waga	
WTOREK 21.04	Zwykła 2258kcal 89,6gB; 87,5gT; 29g NKT; 282,8gW; 69g cukrów; 24g błonnik; 2,1g Na Alergeny: 1,3,6,7,9	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	250ml	Zupa jarzynowa	350 ml	Parówka drobiowa Ser żółty Ogórek	1 szt. 30g 15g	Dodatkowy posiłek dla cukrzyków Sok pomidorowy 150ml Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt.	
		Wędlina drobiowa	30g	Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym	110g + 80g sos	Masło roślinne	15 g		
		Dżem owocowy	25g	Ziemniaki gotowane	200g	Pieczywo pszenne	120g		
		Pomidor	15g	Surówka szefa kuchni	100g				
		Masło roślinne	15g	Kompot	200 ml	Herbata owocowa	200g		
		Pieczywo pszenne	120g						
		Herbata zwykła	200ml						
	lekkostrawna 2207kcal 86,6gB; 79,1gT; 26g NKT; 287,1gW; 72g cukrów; 25g błonnik; 2,0g Na Alergeny: 1,3,6,7,9	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	250ml	Zupa jarzynowa	350 ml	Parówka drobiowa Serek kanapkowy Ogórek b/s	1 szt. 30g 15g		
		Wędlina drobiowa	30g	Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym	110g + 80g sos	Masło roślinne	15 g		
		Dżem owocowy	25g	Ziemniaki gotowane	200g	Pieczywo pszenne	120g		
		Pomidor b/s	15g	Fasolka szparagowa gotowana	100g				
		Masło roślinne	15g	Kompot	200 ml	Herbata owocowa	200g		
		Pieczywo pszenne	120g						
	Cukrzyca 2148kcal 85,1gB; 88,6gT; 28g NKT; 257,3gW; 61g cukrów; 25g błonnik; 1,9g Na Alergeny: 1,3,6,7,9	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	250ml	Zupa jarzynowa	350 ml	Parówka drobiowa Serek kanapkowy Ogórek	1 szt. 30g 15g	Dodatkowy posiłek nocny dla cukrzyków przyjmujących nocną insulinę (o 21:30) - dodany do kolacji wędlina wieprzowa 40g , masło 15g, pieczywo razowe 60g	
		Wędlina drobiowa	30g	Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym	110g + 80g sos	Masło roślinne	15 g		
		Jajko gotowane	1szt.	Ziemniaki gotowane	200g	Pieczywo razowe	120g		
Pomidor		15g	Surówka szefa kuchni	100g					
Masło roślinne		15g	Kompot bez cukru	200 ml	Herbata owocowa	200g			
Pieczywo razowe		120g							
papkowata	MIX	300g	MIX	350g	MIX	300g			

JADŁOSPIS MEDISON

data	Dzień tygodnia	Rodzaj diety	Śniadanie		Obiad		Kolacja		Dodatki						
				waga		waga		waga							
ŚRODA 22.04	Zwykła	2026kcal 62,2gB; 58,9gT; 19g NKT; 313,4gW; 67g cukrów; 29g błonnik; 1,8g Na Alergeny: 1,3,6,7,9,10	Zupa mleczna z kaszą manną	250ml	Zupa krupnik jęczmienny	350 ml	Paszтет drobiowy	40g	Dodatkowy posiłek dla cukrzyków Kefir naturalny 150ml, wafel ryżowy						
			Pasta jajeczna	40g	Kluski śląskie z sosem mięsny	350g	Serek topiony	1 szt.							
			Półdewica sopocka	30g			Ogórek kiszony	15g							
			Pomidor	15g			Masło roślinne	15 g							
			Masło roślinne	15g			Pieczywo pszenne	120 g							
	lekkostrawna	2047kcal 55,8gB; 62,8gT; 20g NKT; 316,0gW; 67g cukrów; 29g błonnik; 1,8g Na Alergeny: 1,3,6,7,9,10	Zupa mleczna z kaszą manną	250ml	Zupa krupnik jęczmienny	350 ml	Paszтет drobiowy	40g	Podwieczorek: Owoc 100g						
										Pasta jajeczna	40g	Kluski śląskie z sosem mięsny	350g	Pasta z twarogu	30g
										Półdewica sopocka	30g			Ogórek b/s	15g
										Pomidor b/s	15g			Masło roślinne	15 g
										Masło roślinne	15g			Pieczywo pszenne	120 g
	Cukrzyca	2053kcal 60,9gB; 76,7gT; 24g NKT; 283,5gW; 54g cukrów; 28g błonnik; 1,3g Na Alergeny: 1,3,6,7,9,10	Zupa mleczna z musli 5 zbóż	250ml	Zupa krupnik jęczmienny	350 ml	Paszтет drobiowy	40g	Dodatkowy posiłek nocny dla cukrzyków przyjmujących nocną insulinę (o 21:30) - dodany do kolacji Pomidor 50g, masło 15g pieczywo razowe 60g						
										Pasta jajeczna	40g	Ryż brązowy	200g	Pasta z twarogu	30g
										Półdewica sopocka	30g			Ogórek kiszony	15g
										Pomidor	15g	Sos mięsny	150g	Masło roślinne	15 g
										Masło roślinne	15g	Salatka szwedzka	100g	Pieczywo razowe	120 g
papkowata	MIX	300g	MIX	350g	MIX	300g									
								Pieczywo razowe	120g						
								Kawa zbożowa	200ml	Kompot bez cukru	200ml	Herbata owocowa	200g		

JADŁOSPIS MEDISON

data	Dzień tygodnia	Rodzaj diety	Śniadanie		Obiad		Kolacja		Dodatki		
				waga		waga		waga			
CZWARTEK 23.04	Zwykła	2342kcal 104,3gB; 88,7gT; 30g NKT; 287,7gW; 63g cukrów; 30g błonnik; 2,1g Na Alergeny: 1,6,7,9,10	Zupa mleczna z makaronem	250ml	Zupa barszcz biały z jajkiem	350 ml	Wędlina drobiowa Ser żółty Pomidor	40g 30g 15g	Dodatkowy posiłek dla cukrzyków Sok pomidorowy 150ml,		
			Wędlina drobiowa Wędlina wieprzowa Sałata masłowa	30g 30g 1 liść	Gulasz wieprzowy z warzywami	200g	Masło roślinne	15 g			
			Masło roślinne	15g	Kasza jęczmienna	200g	Pieczywo pszenne	120g			
			Pieczywo pszenne	120g	Surówka z buraczków	100g					
		Herbata zwykła	200ml	Kompot bez cukru	200 ml	Herbata owocowa	200g				
		lekkostrawna	2192kcal 87,4gB; 82,5gT; 27g NKT; 279,9gW; 66g cukrów; 30g błonnik; 2,0g Na Alergeny: 1,6,7,9,10	Zupa mleczna z makaronem	250ml	Zupa bulion warzywny z mięsem drobiowym	350 ml	Wędlina drobiowa Serek kanapkowy Pomidor b/s		40g 30g 15g	Podwieczorek: Galaretki 150g
				Wędlina drobiowa (2 rodzaje) Sałata masłowa	60g 1 liść	Gulasz wieprzowy z warzywami	200g	Masło roślinne		15 g	
				Masło roślinne	15g	Kasza jęczmienna	200g	Pieczywo pszenne		120g	
				Pieczywo pszenne	120g	Surówka z buraczków	100g				
		Herbata zwykła	200ml	Kompot bez cukru	200 ml	Herbata owocowa	200g				
		Cukrzyca	2243kcal 95,5gB; 88,7gT; 32g NKT; 271,4gW; 61g cukrów; 32g błonnik; 2,0g Na Alergeny: 1,3,6,7,9,10	Zupa mleczna z makaronem razowym	250ml	Zupa barszcz biały z jajkiem	350 ml	Wędlina drobiowa Serek kanapkowy Pomidor	40g 30g 15g	Dodatkowy posiłek nocny dla cukrzyków przyjmujących nocną insulinę (o 21:30) - dodany do kolacji Jajko gotowane 50g, masło 15g, pieczywo razowe 60g	
				Wędlina drobiowa Wędlina wieprzowa Sałata masłowa	30g 30g 1 liść	Gulasz wieprzowy z warzywami	200g	Masło roślinne	15 g		
				Masło roślinne	15g	Kasza pęczak	200g	Pieczywo razowe	120g		
				Pieczywo razowe	120g	Surówka rodzinna	100g				
		Herbata zwykła	200ml	Kompot bez cukru	200 ml	Herbata owocowa	200g				
		papkowata	MIX	MIX	300g	MIX	350g	MIX	300g		

JADŁOSPIS MEDISON

data	Dzień tygodnia	Rodzaj diety	Śniadanie		Obiad		Kolacja		Dodatki
				waga		waga		waga	
PIĄTEK 24.04	Zwykła	2408kcal 99,3gB; 65,2gT; 20g NKT; 355,8gW; 89g cukrów; 33g błonnik; 2,2 Na Alergeny: 1,3,4,6,7,9,10	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	250ml	Zupa pomidorowa z ryżem	350 ml	Sałátka z tortellini z majonezem	200g	Dodatkowy posiłek dla cukrzyków Maślanka 150ml, wafel ryżowy Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt.; cukrzyca – jogurt naturalny 1szt.
			Pasta z twarogu półtłustego Ogórek	60g 15g	Ryba panierowana	110g	Masło roślinne	15 g	
			Masło roślinne	15g	Ziemniaki	200g	Pieczywo pszenne	120g	
			Pieczywo pszenne	120g	Surówka z kiszanej kapusty	100g			
			Kawa zbożowa	200ml	Kompot bez cukru	200 ml	Herbata owocowa	200g	
	lekkostrawna	2189kcal 105,7gB; 44,3gT; 14g NKT; 341,8gW; 83g cukrów; 33g błonnik; 2,1g Na Alergeny: 1,3,4,6,7,9	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	250ml	Zupa pomidorowa z ryżem	350 ml	Sałátka z tortellini z jogurtem	200g	
			Pasta z twarogu półtłustego Ogórek b/s	60g 15g	Ryba pieczona z natką pietruszki	110g	Masło roślinne	15 g	
			Masło roślinne	15g	Ziemniaki	200g	Pieczywo pszenne	120g	
			Pieczywo pszenne	120g	Gotowany brokuł	100g			
			Kawa zbożowa	200ml	Kompot bez cukru	200 ml	Herbata owocowa	200g	
	Cukrzyca	2227kcal 110,5gB; 55,2gT; 17g NKT; 321,9gW; 67g cukrów; 36g błonnik; 2,0g Na Alergeny: 1,3,4,6,7,9	Zupa mleczna z musli 5 zbóż	250ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym	350 ml	Sałátka z tortellini z jogurtem	200g	Dodatkowy posiłek nocny dla cukrzyków przyjmujących nocną insulinę (o 21:30) - dodany do kolacji Wędlina wieprzowa 40g, masło 15g, pieczywo razowe 60g
			Pasta z twarogu półtłustego Ogórek	60g 15g	Ryba pieczona z natką pietruszki	110g	Masło roślinne	15 g	
			Masło roślinne	15g	Ziemniaki	200g	Pieczywo razowe	120g	
			Pieczywo razowe	120g	Surówka z kiszanej kapusty	100g			
			Kawa zbożowa	200ml	Kompot bez cukru	200ml	Herbata owocowa	200g	
	papkowata	MIX	300g	MIX	350g	MIX	300g		