

**JADŁOSPIS MEDISON karta 1**

Dzień tygodnia	Rodzaj diety	Śniadanie		Obiad		Kolacja		Dodatki
			waga		waga		waga	
SOBOTA 16.05	Zwykła  2422kcal 118,7gB; 73,0gT; 24g NKT; 327,4gW; 80g cukrów; 27g błonnik; 2,6g Na  Alergeny: 1,6,7,9	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	250ml	Zupa pieczarkowa z makaronem	350 ml	Wędlna wieprzowa Serek topiony Pomidor	40g 1 szt. 15g	Dodatkowy posiłek dla cukrzyków Maślanka 150ml
		Ser żółty Wędlna drobiowa Ogórek konserwowy	40g 20g 15g	Risotto z kurczakiem i warzywami	400g	Masło roślinne	15 g	
		Masło roślinne	15g			Pieczywo pszenne	120 g	
		Pieczywo pszenne	120g					
		Kawa zbożowa	200ml	Kompot	200 ml	Herbata owocowa	200g	
	lekkostrawna  2410kcal 108,1gB; 66,8gT; 19g NKT; 342,8gW; 74g cukrów; 29g błonnik; 2,1g Na  Alergeny: 1,6,7,9,10	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	250ml	Zupa grysikowa	350 ml	Wędlna drobiowa Pasta z twarożku Pomidor b/s	40g 30g 15g	Podwieczorek: Owoc 100g.
		Serek kanapkowy Wędlna drobiowa Ogórek b/s	40g 20g 15g	Risotto z kurczakiem i warzywami	400g	Masło roślinne	15 g	
		Masło roślinne	15g			Pieczywo pszenne	120 g	
		Pieczywo pszenne	120g					
		Kawa zbożowa	200ml	Kompot	200 ml	Herbata owocowa	200g	
	Cukrzyca  2389kcal  117,9gB; 73,2gT; 22g NKT; 320,1gW; 67g cukrów; 32g błonnik; 2,2g Na  Alergeny: 1,6,7,9,10	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	250ml	Zupa pieczarkowa z makaronem razowym	350 ml	Wędlna drobiowa Pasta z twarożku Pomidor	40g 30g 15g	Dodatkowy posiłek nocny dla cukrzyków przyjmujących nocną insulinę (o 21:30) - dodany do kolacji Wędlna drobiowa 40g, masło 15g, pieczywo razowe 60g
		Serek kanapkowy Wędlna drobiowa Ogórek konserwowy	40g 20g 15g	Risotto (ryż brązowy) z kurczakiem i warzywami	400g	Masło roślinne	15 g	
		Masło roślinne	15g			Pieczywo razowe	120 g	
		Pieczywo razowe	120g					
		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	
	NIEDZIELA 17.05	Zwykła  2572kcal 99,4gB; 102,3gT; 30g NKT; 320,4gW; 74g cukrów; 22g błonnik; 2,6g Na  Alergeny: 1,3,7,9,10	Zupa mleczna z płatkami miodowymi	250ml	Zupa rosół drobiowy z makaronem	350 ml	Kiełbaska na ciepło Musztarda	1szt 15g	Dodatkowy posiłek dla cukrzyków Jabłko 100g          Podwieczorek: Ciasto – porcja; cukrzyca – jogurt naturalny 1szt.
			Jajecznica z kiełbasą Ogórek	100g 15g	Kotlet schabowy	110g	Masło roślinne	15 g	
			Masło roślinne	15g	Ziemniaki	200g	Pieczywo pszenne	120g	
			Pieczywo pszenne	120g	Mizeria ze śmietaną	100g			
			Herbata zwykła	200ml	Kompot	200 ml	Herbata owocowa	200g	
		lekkostrawna  2532kcal 92,6gB; 99,7gT; 28g NKT; 318,0gW; 72g cukrów; 24g błonnik; 2,6g Na  Alergeny: 1,3,6,7,9	Zupa mleczna z płatkami miodowymi	250ml	Zupa rosół drobiowy z makaronem	350 ml	Parówka drobiowa Pomidor b/s	2szt 15g	
			Jajko gotowane Łopatka z pietruszką Ogórek b/s	1 szt. 30g 15g	Bitka wieprzowa w sosie pieczeniowym	110g + 80g sos	Masło roślinne	15 g	
			Masło roślinne	15g	Ziemniaki gotowane	200g	Pieczywo pszenne	120g	
			Pieczywo pszenne	120g	Mizeria z jogurtem	100g			
			Herbata zwykła	200ml	Kompot bez cukru	200 ml	Herbata owocowa	200g	
		Cukrzyca  2304kcal 96,6gB; 93,1gT; 27g NKT; 288,8gW; 63g cukrów; 26g błonnik; 2,4g Na  Alergeny: 1,3,6,7,9,10	Zupa mleczna z musli 5 zbóż	250ml	Zupa rosół drobiowy z makaronem razowym	350 ml	Kiełbaska na ciepło Musztarda	1szt 15g	Dodatkowy posiłek nocny dla cukrzyków przyjmujących nocną insulinę (o 21:30) - dodany do kolacji Wędlina wieprzowa 40g, masło 15g pieczywo razowe 60g
			Jajko gotowane Łopatka z pietruszką Ogórek	1 szt. 30g 15g	Bitka wieprzowa w sosie pieczeniowym	110g + 80g sos	Masło roślinne	15 g	
			Masło roślinne	15g	Ziemniaki	200g	Pieczywo razowe	120g	
			Pieczywo razowe	120g	Mizeria z jogurtem	100g			
			Herbata zwykła	200ml	Kompot bez cukru	200 ml	Herbata owocowa	200g	
		papkowata	MIX	300g	MIX	450g	MIX	300g	

## JADŁOSPIS MEDISON

data	Dzień tygodnia	Rodzaj diety	Śniadanie		Obiad		Kolacja		Dodatki
				waga		waga		waga	
	PONIEDZIAŁEK 18.05	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,
			Wędlina wieprzowa Ser żółty Ogórek kiszony	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	Podwieczorek: Batonik 1szt.; cukrzyca – ciastko zbożowe 1szt.
			Wędlina drobiowa Serek kanapkowy Ogórek 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 nocną insulinę (o 21:30) - dodany do kolacji Pomidor 50g, masło 15g pieczywo razowe 60g
			Wędlina drobiowa Serek kanapkowy Ogórek kiszony	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	
	CZWARTEK 21.05	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	300g	MIX	350g	MIX	300g		

## JADŁOSPIS MEDISON

data	Dzień tygodnia	Rodzaj diety	Śniadanie		Obiad		Kolacja		Dodatki	
				waga		waga		waga		
	PIĄTEK 22.05	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	Sałatka 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	Sałatka 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	Sałatka 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		