

JADŁOSPIS MEDISON(karta 4)

Dzień tygodnia	Rodzaj diety	Śniadanie		Obiad		Kolacja		Dodatki
			waga		waga		waga	
SOBOTA 1.08	Zwykła 2206kcal 78,4gB; 77,2gT; 21g NKT; 301,6gW; 79g cukrów; 24g błonnik; 2,8gNa Alergeny: 1,6,7,9	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	250ml	Zupa barszcz biały	350 ml	Salceson wieprzowy Serek topiony Ogórek kiszony	40g 1 szt. 15g	Dodatkowy posiłek dla cukrzyków Maślanka 150ml
		Wędlina drobiowa Dżem owocowy Ogórek	40g 25g 15g	Tortellini z młodą kapustą	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 2130kcal 72,7gB; 68,7gT; 18g NKT; 319,4gW; 83g cukrów; 27g błonnik; 2,4g Na Alergeny: 1,6,7,9,10	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami	350 ml	Salceson drobiowy Pasta z twarogiem Ogórek b/s	40g 30g 15g	Dodatkowy posiłek: Ciasto – porcja; cukrzyca – ciastko zbożowe 1szt
		Wędlina drobiowa Dżem owocowy Ogórek b/s	40g 25g 15g	Tortellini z sosem jarzynowym	200g + 150g	Masło roślinne	15 g	
		Masło roślinne	15g			Pieczywo pszenne	120 g	
		Pieczywo pszenne	120g	Pieczony kalafior	100g			
		Kawa zbożowa	200ml	Kompot	200 ml	Herbata owocowa	200g	
	Cukrzyca 2181kcal 83,9gB; 83,1gT; 24g NKT; 288,6gW; 71g cukrów; 36g błonnik; 2,7g Na Alergeny: 1,6,7,9,10	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	250ml	Zupa barszcz biały	350 ml	Salceson wieprzowy Pasta z twarogiem Ogórek kiszony	40g 30g 15g	Dodatkowy posiłek nocny dla cukrzyków przyjmujących nocną insulinę (o 21:30) - dodany do kolacji Pomidor 50g, masło 15g, pieczywo razowe 60g
		Wędlina wieprzowa Wędlina drobiowa Ogórek	20g 40g 15g	Tortellini z młodą kapustą	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 2.08	Zwykła 2579kcal 106,8gB; 107,3gT; 34g NKT; 310,8gW; 95g cukrów; 25g błonnik; 3,0g Na Alergeny: 1,3,4,6,7,9,10	Zupa mleczna z płatkami miodowymi	250ml	Zupa meksykańska	350 ml	Kiełbaska pieczona Ketchup łagodny	1szt. 15g	Dodatkowy posiłek dla cukrzyków Sok pomidorowy 150ml
			Jajecznica z pomidorami Łopatka z pietruszką	100g 30g	Kotlet schabowy	120g	Masło roślinne	15 g	
			Masło roślinne	15g	Ziemniaki gotowane	200g	Pieczywo pszenne	120 g	
			Pieczywo pszenne	120g	Mizeria ze śmietaną	100g			
			Herbata zwykła	200ml	Kompot	200 ml	Herbata owocowa	200g	
		lekkostrawna 2513kcal 89,4gB; 100,1gT; 33g NKT; 314,9gW; 98g cukrów; 28g błonnik; 3,1g Na Alergeny: 1,3,6,7,9	Zupa mleczna z płatkami miodowymi	250ml	Zupa grysikowa	350 ml	Parówka drobiowa Pomidor b/s	2szt. 15g	Dodatkowy posiłek: Galaretka 150g
			Jajko gotowane Łopatka z pietruszką Pomidor b/s	1 szt. 30g 15g	Bitka wieprzowa w sosie pieczeniowym	120g+ 80g	Masło roślinne	15 g	
			Masło roślinne	15g	Ziemniaki gotowane	200g	Pieczywo pszenne	120 g	
			Pieczywo pszenne	120g	Mizeria z jogurtem	100g			
			Herbata zwykła	200ml	Kompot bez cukru	200 ml	Herbata owocowa	200g	
		Cukrzyca 2213kcal 98,7gB; 90,1gT; 26g NKT; 251,9gW; 69g cukrów; 27g błonnik; 2,6g Na Alergeny: 1,3,4,6,7,9,10	Zupa mleczna z musli 5 zbóż	250ml	Zupa meksykańska	350 ml	Kiełbaska pieczona Pomidor	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 Pomidor	1 szt. 30g 15g	Bitka wieprzowa w sosie pieczeniowym	120g+ 80g	Masło roślinne	15 g	
			Masło roślinne	15g	Ziemniaki gotowane	200g	Pieczywo razowe	120 g	
			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 3.08	Zwykła 2206kcal 92,7gB; 79,6gT; 25g NKT; 288,6gW; 81g cukrów; 24g błonnik; 2,5g Na Alergeny: 1,3,6,7,9,10	Zupa mleczna z ryżem	250ml	Zupa barszcz czerwony	350 ml	Pasta jajeczna Szynka parzona Ogórek konserwowy	30g 40g 15g	Dodatkowy posiłek dla cukrzyków Kefir naturalny 150ml,
			Wędlina wieprzowa Ser żółty Ogórek	20g 30g 15g	Makaron z twarogiem i polewą truskawkową	200g + 250g	Masło roślinne	15 g	
			Masło roślinne	15g			Pieczywo pszenne	120 g	
			Pieczywo pszenne	120g					
			Kawa zbożowa	200ml	Kompot	200 ml	Herbata owocowa	200g	
		lekkostrawna 2185kcal 81,1gB; 73,7gT; 20g NKT; 285,3gW; 79g cukrów; 24g błonnik; 2,5g Na Alergeny: 1,3,6,7,9,10	Zupa mleczna z ryżem	250ml	Zupa barszcz czerwony	350 ml	Pasta jajeczna Szynka parzona Ogórek b/s	30g 40g 15g	Dodatkowy posiłek: Soczek owocowy 1szt.; cukrzyca - jabłko 100g
			Wędlina drobiowa Serek kanapkowy Ogórek b/s	20g 30g 15g	Makaron z twarogiem i polewą truskawkową	200g + 250g	Masło roślinne	15 g	
			Masło roślinne	15g			Pieczywo pszenne	120 g	
			Pieczywo pszenne	120g					
			Kawa zbożowa	200ml	Kompot	200 ml	Herbata owocowa	200g	
		Cukrzyca 2142kcal 85,2gB; 82,1gT; 23g NKT; 273,6gW; 70g cukrów; 29g błonnik; 2,5g Na Alergeny: 1,3,6,7,9,10	Zupa mleczna z ryżem brązowym	250ml	Zupa barszcz czerwony	350 ml	Pasta jajeczna Szynka parzona Ogórek konserwowy	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 wieprzowa Serek kanapkowy Ogórek	20g 30g 15g	Makaron razowy z twarogiem i polewą truskawkową	200g + 250g	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	
	WTOREK 4.08	Zwykła 2498kcal 102,2gB; 95,1gT; 29g NKT; 299,3gW; 89g cukrów; 23g błonnik; 3,1g Na Alergeny: 1,3,6,7,9	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	250ml	Zupa ogórkowa	350 ml	Parówka drobiowa Ser żółty Pomidor	1 szt. 30g 15g	Dodatkowy posiłek dla cukrzyków Jabłko 1 szt.
			Wędlina drobiowa Pasta z twarogiem Ogórek	30g 40g 15g	Klops wieprzowy w sosie pomidorowym	120g + 80g sos	Masło roślinne	15 g	
			Masło roślinne	15g	Ziemniaki	200g	Pieczywo pszenne	120 g	
			Pieczywo pszenne	120g	Surówka rodzinna	100g			
			Herbata zwykła	200ml	Kompot	200 ml	Herbata owocowa	200g	
		lekkostrawna 2351kcal 98,8gB; 86,6gT; 25g NKT; 293,6gW; 83g cukrów; 25g błonnik; 2,8g Na Alergeny: 1,3,6,7,9	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	250ml	Zupa bulion warzywny z ziemniakami	350 ml	Parówka drobiowa Serek kanapkowy Pomidor b/s	1 szt. 30g 15g	Dodatkowy posiłek: Wafelek 1szt.; cukrzyca – ciastko zbożowe 1szt.
			Wędlina drobiowa Pasta z twarogiem Ogórek b/s	30g 40g 15g	Klops wieprzowy w sosie pomidorowym	120g + 80g sos	Masło roślinne	15 g	
			Masło roślinne	15g	Ziemniaki	200g	Pieczywo pszenne	120 g	
			Pieczywo pszenne	120g	Gotowany brokuł	100g			
			Herbata zwykła	200ml	Kompot	200 ml	Herbata owocowa	200g	
		Cukrzyca 2447kcal 92,0gB; 95,8gB; 28g NKT; 304,5gW; 83g cukrów; 34g błonnik; 3,0g Na Alergeny: 1,3,6,7,9	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	250ml	Zupa ogórkowa	350 ml	Parówka drobiowa Serek kanapkowy Pomidor	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 Pasta z twarogiem Ogórek	30g 40g 15g	Klops wieprzowy w sosie pomidorowym	120g + 80g sos	Masło roślinne	15 g	
			Masło roślinne	15g	Ziemniaki	200g	Pieczywo razowe	120 g	
			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	
	ŚRODA 5.08	Zwykła 2423kcal 86,1gB; 77,1gT; 24g NKT; 346,1gW; 71g cukrów; 25g błonnik; 3,0g Na Alergeny: 1,3,6,7,9,10	Zupa mleczna z kaszą manną	250ml	Zupa rosół drobiowo-wołowy z makaronem	350 ml	Pasztet drobiowy Serek topiony Ogórek kiszony	40g 1 szt. 15g	Dodatkowy posiłek dla cukrzyków Kefir naturalny 150ml, wafel ryżowy Dodatkowy posiłek: Jogurt naturalny 1 szt.
			Pasta warzywna Polędwica sopocka Pomidor	40g 30g 15g	Pierogi ruskie	300g	Masło roślinne	15 g	
			Masło roślinne	15g			Pieczywo pszenne	120 g	
			Pieczywo pszenne	120g	Surówka z czerwonej kapusty	100g			
			Kawa zbożowa	200ml	Kompot bez cukru	200 ml	Herbata owocowa	200g	
		lekkostrawna 2386kcal 88,7gB; 76,3gT; 24g NKT; 336,1gW; 64g cukrów; 28g błonnik; 2,8g Na Alergeny: 1,3,6,7,9,10	Zupa mleczna z kaszą manną	250ml	Zupa rosół drobiowo-wołowy z makaronem	350 ml	Pasztet drobiowy Pasta z twarogiem Ogórek b/s	40g 30g 15g	
			Pasta warzywna Polędwica sopocka Pomidor b/s	40g 30g 15g	Pierogi ruskie	300g	Masło roślinne	15 g	
			Masło roślinne	15g			Pieczywo pszenne	120 g	
			Pieczywo pszenne	120g	Pieczony kalafior	100g			
			Kawa zbożowa	200ml	Kompot bez cukru	200 ml	Herbata owocowa	200g	
		Cukrzyca 2541kcal 91,9gB; 82,8gT; 25g NKT; 357,0gW; 65g cukrów; 38g błonnik; 3,1g Na Alergeny: 1,3,6,7,9,10	Zupa mleczna z musli 5 zbóż	250ml	Zupa rosół drobiowo-wołowy z makaronem razowym	350 ml	Pasztet drobiowy Pasta z twarogiem Ogórek kiszony	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
			Pasta warzywna Polędwica sopocka Pomidor	40g 30g 15g	Pierogi ruskie z mąki pełnoziarnistej	300g	Masło roślinne	15 g	
			Masło roślinne	15g			Pieczywo razowe	120 g	
			Pieczywo razowe	120g	Surówka z czerwonej kapusty	100g			
			Kawa zbożowa	200ml	Kompot bez cukru	200ml	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 6.08	Zwykła 2205kcal 92,9gB; 54,7gT; 16g NKT; 335,3gW; 84g cukrów; 24g błonnik; 2,8g Na Alergeny: 1,3,6,7,9,10	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	250ml	Zupa kalafiorowa	350 ml	Wędlna drobiowa Ser żółty Pomidor	40g 30g 15g	Dodatkowy posiłek dla cukrzyków Sok pomidorowy 150ml,
			Wędlna drobiowa Wędlna wieprzowa Sałata masłowa	30g 30g 1 liść	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym	200g	Masło roślinne	15 g	
			Masło roślinne	15g	Ryż biały	200g	Pieczywo pszenne	120 g	
			Pieczywo pszenne	120g	Buraczki	100g			
			Herbata zwykła	200ml	Kompot bez cukru	200 ml	Herbata owocowa	200g	
		lekkostrawna 2356kcal 105,3gB; 60,7gT; 16g NKT; 347,1gW; 79g cukrów; 21g błonnik; 2,6g Na Alergeny: 1,3,6,7,9,10	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	250ml	Zupa kalafiorowa	350 ml	Wędlna drobiowa Serek kanapkowy Pomidor/s	40g 30g 15g	Dodatkowy posiłek: Galaretki 150g
			Wędlna drobiowa (2 rodzaje) Sałata masłowa	60g 1 liść	Ryż z kurczakiem i warzywami	350g	Masło roślinne	15 g	
			Masło roślinne	15g			Pieczywo pszenne	120 g	
			Pieczywo pszenne	120g	Buraczki	100g			
			Herbata zwykła	200ml	Kompot bez cukru	200 ml	Herbata owocowa	200g	
		Cukrzyca 2337kcal 106,7gB; 68,1gT; 17g NKT; 324,3gW; 74g cukrów; 26g błonnik; 2,6g Na Alergeny: 1,3,6,7,9,10	Zupa mleczna z musli	250ml	Zupa kalafiorowa	350 ml	Wędlna 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
			Wędlna drobiowa Wędlna wieprzowa Sałata masłowa	30g 30g 1 liść	Ryż brązowy z kurczakiem i warzywami	350g	Masło roślinne	15 g	
			Masło roślinne	15g			Pieczywo razowe	120 g	
			Pieczywo razowe	120g	Surówka z białej kapusty	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 7.08	Zwykła 2156kcal 83,4gB; 80,8gT; 24g NKT; 273,8gW; 69g cukrów; 20g błonnik; 2,3g Na Alergeny: 1,3,4,6,7,9,10	Zupa mleczna z makaronem	250ml	Zupa z fasolki szparagowej	350 ml	Sałatka z tortellini z majonezem	200g	Dodatkowy posiłek dla cukrzyków Maślanka 150ml, wafel ryżowy
			Pasta z twarogu półtłustego	60g	Ryba panierowana	110 g	Masło roślinne	15 g	
			Ogórek kiszony	15g	Ziemniaki	200g	Pieczywo pszenne	120 g	
			Masło roślinne	15g	Surówka z kiszonej kapusty	100g			
			Pieczywo pszenne	120g	Kompot bez cukru	200 ml	Herbata owocowa	200g	
		lekkostrawna 1947kcal 89,9gB; 60,7gT; 18g NKT; 260,2gW; 61g cukrów; 20g błonnik; 1,9g Na Alergeny: 1,3,4,6,7,9,10	Zupa mleczna z makaronem	250ml	Zupa z fasolki szparagowej	350 ml	Sałatka z tortellini z jogurtem naturalnym	200g	Dodatkowy posiłek: Jogurt owocowy 1szt.; cukrzyca – jogurt naturalny 1szt.
			Pasta z twarogu półtłustego	60g	Ryba pieczona	110 g	Masło roślinne	15 g	
			Ogórek b/s	15g	Ziemniaki	200g	Pieczywo pszenne	120 g	
			Masło roślinne	15g	Gotowany brokuł	100g			
			Pieczywo pszenne	120g	Kompot bez cukru	200 ml	Herbata owocowa	200g	
		Cukrzyca 1989kcal 91,9gB; 68,1gT; 19g NKT; 252,7gW; 40g cukrów; 24g błonnik; 1,9g Na Alergeny: 1,3,4,6,7,9,10	Zupa mleczna z makaronem razowym	250ml	Zupa z fasolki szparagowej	350 ml	Sałatka z tortellini z jogurtem naturalnym	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	60g	Ryba pieczona	110 g	Masło roślinne	15 g	
			Ogórek kiszony	15g	Ziemniaki	180g	Pieczywo razowe	120 g	
			Masło roślinne	15g	Surówka z kiszonej kapusty	100g			
			Pieczywo razowe	120g	Kompot bez cukru	200ml	Herbata owocowa	200g	
		papkowata	Kawa zbożowa	200ml					
			MIX	300g	MIX	350g	MIX	300g	