

Jadłospis 7 – dniowy 22.01 – 28.01.2024r.

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

22.01.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflana 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Kureczak curry duszony z warzywami 150g (MLE, GLU, SEL, GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Osełka pierś maślana 20g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Salatka jarzynowa 120g (SEL, JAJ, GOR, MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2104,7kcal, B: 82,5g, T: 65,6g, Kw. Tł. Nasy.: 24,3g, W: 278,4g, w tym cukry: 48,5g,
Bł.: 41,1g, Sól: 2977mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflana 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Kurczak w delikatnych przyprawach, duszony z warzywami (MLE, GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Osełka pierś maślana 20g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Salatka jarzynowa 120g (SEL, JAJ, GOR, MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2200,6kcal, B: 86,4g, T: 63,8g, Kw. Tł. Nasy.: 24,3g, W: 305,1g, w tym cukry: 60,6g,
Bł.: 35g, Sól: 2432,2mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka cygańska 30g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Serek naturalny do smarowania 70g (MLE)

Pomidor 30g

Kefir 200g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Polędwica z indyka 15g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Pomidor 15g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kartoflana 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Kurczak curry duszony z warzywami 150g (MLE, GLU, SEL, GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Osełka pierś maślana 20g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Salatka jarzynowa 120g (SEL, JAJ, GOR, MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2042,9kcal, B: 78,2g, T: 68,8g, Kw. Tł. Nasy.: 25,5g, W: 256,4g, w tym cukry: 46,4g,
Bł.: 49,8g, Sól: 3200,8mg

23.01.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka jubileuszowa 30g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Serek kanapkowy naturalny 70g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, MLE, GLU)

Łazanki z mięsem gotowanym i warzywami duszonymi 300g (GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pierś wędzona z indyka 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1987kcal, B: 77,6g, T: 61,9g, Kw. Tł. Nasy.: 27,5g, W: 263,3g, w tym cukry: 37,5g,
Bł.: 32,8g, Sól: 2188,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka jubileuszowa 30g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Serek kanapkowy naturalny 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Łazanki z mięsem gotowanym i warzywami duszonymi 300g (GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Polędwica z piersi indyka 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1918,8kcal, B: 81,7g, T: 56,9g, Kw. Tł. Nasy.: 27,2g, W: 358g, w tym cukry: 35,4g,
Bł.: 27,6g, Sól: 2231,3mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka jubileuszowa 30g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Serek kanapkowy naturalny 70g (MLE)

Papryka 30g

Maślanka 200g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Polędwica sopocka 15g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Pomidor 15g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa z koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Łazanki pełnoziarniste z mięsem gotowanym i warzywami duszonymi 300g (GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Piersź wędzona z indyka 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1901cal, B: 78,6g, T: 62,5g, Kw. Tł. Nasy.: 28,3g, W: 236g, w tym cukry: 26,9g,
Bł.: 43,1g, Sól: 2777,4mg

24.01.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Szynka cygańska 60g (MLE, SOJ, GOR, GLU)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Pulpety gotowane, w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, SEL, GLU)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 40g (MLE, SOJ, GOR, GLU)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2093,5kcal, B: 84,4g, T: 64,4g, Kw. Tł. Nasy.: 26,5g, W: 285,7g, w tym cukry: 55,1g,
Bł.: 23,8g, Sól: 2616,4mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka cygańska 60g (MLE, SOJ, GOR, GLU)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik z ryżem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Pulpety gotowane, w delikatnym sosie 120g (JAJ, SEL, GLU)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 40g (MLE, SOJ, GOR, GLU)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2191,5kcal, B: 88,6g, T: 66,5g, Kw. Tł. Nasy.: 27,8g, W: 300g, w tym cukry: 64,6g,
Bł.: 24,1g, Sól: 2683,6mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Szynka cygańska 60g (MLE, SOJ, GOR, GLU)

Pomidor 30g

Jogurt naturalny pitny 140g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Serek naturalny do smarowania 35g (MLE)

Papryka 15g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana niepalona, gotowana 140g

Pulpety gotowane, w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, SEL, GLU)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 40g (MLE, SOJ, GOR, GLU)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2012,7kcal, B: 87,2g, T: 63,4g, Kw. Tł. Nasy.: 36,5g, W: 252,8g, w tym cukry: 48,6g, Bł.: 46,1g, Sól: 3777mg

25.01.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab królewski 60g (SOJ, GLU, MLE, GOR)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Gyros drobiowy duszony 100g (GOR)

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2095,5kcal, B: 94,4g, T: 64,8g, Kw. Tł. Nasy.: 18g, W: 269,7g, w tym cukry: 57,4g,
Bł.: 32,5g, Sól: 2435,9mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab królewski 60g (SOJ, GLU, MLE, GOR)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Ryż biały, gotowany 140g

Pierś kurczaka gotowana na parze 100g

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2093,5kcal, B: 83,4g, T: 64,4g, Kw. Tł. Nasy.: 26,5g, W: 285,7g, w tym cukry: 55,1g,
Bł.: 23,8g, Sól: 2616,4mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab królewski 60g (SOJ, GLU, MLE, GOR)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (SEZ, GLU)

Masło 5g (MLE)

Polędwica delikatesowa 15g (MLE, SOJ, GLU, GOR)

Salata 5g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna pęczak 140g (GLU)

Gyros drobiowy duszony 100g (GOR)

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2055,3kcal, B: 94,8g, T: 67,9g, Kw. Tł. Nasy.: 20g, W: 249,7g, w tym cukry: 51,2g,
Bł.: 37,3g, Sól: 2627,3mg

26.01.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka delikatesowa 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa gulaszowa 350ml (SEL, GLU)

Makaron penne gotowany 140g (GLU, JAJ)

Sos neapolitański z serem mozzarella 160 g (SEL, GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta jajeczno – rybna 100g (JAJ, MLE, GOR)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2035,5kcal, B: 85,6g, T: 64,6g, Kw. Tł. Nasy.: 22,1g, W: 263,3g, w tym cukry: 58,2g,
Bł.: 31,9g, Sól: 3328,4mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Chleb graham 60g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Ser twarogowy chudy 100g (MLE)
Pomidor bez skórki 30g
Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)
Makaron penne gotowany 140g (GLU, JAJ)
Sos neapolitański z serem mozzarella 160 g (SEL, GLU, MLE)
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Pasta jajeczno – rybna 100g (JAJ, MLE)
Ogórek kiszony bez skórki 60g
Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1931,6cal, B: 83,9g, T: 62,5g, Kw. Tł. Nasy.: 21,1g, W: 244,6g, w tym cukry: 52,4g,
Bł.: 27,7g, Sól: 3117,2mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka delikatesowa 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Papryka 30g

Serek chudy homogenizowany 140g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Szynka wiejska 15g (MLE, SOJ, GOR, GLU)

Pomidor 15g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa gulaszowa 350ml (SEL, GLU)

Makaron penne razowy, gotowany 140g (GLU, JAJ)

Sos neapolitański z serem mozzarella 160 g (SEL, GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta jajeczno – rybna 100g (JAJ, MLE, GOR)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1924,8kcal, B: 87,5g, T: 64,8g, Kw. Tł. Nasy.: 21,2g, W: 231,5g, w tym cukry: 49,4g,
Bł.: 45,1g, Sól: 3820,7mg

27.01.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty gouda 60g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Gulasz cygański duszony z warzywami 150g (GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Polędwica z pieca 40g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2240,5kcal, B: 90,3g, T: 75,6g, Kw. Tł. Nasy.: 35,5g, W: 283,4g, w tym cukry: 52,2g,
Bł.: 33,2g, Sól: 2656,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek kremowy naturalny 70g (MLE)

Polędwica z piersi kurczaka 30g (MLE, GLU, SOJ, GOR)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Pierś kurczaka duszona z warzywami w sosie potrawkowym 160g (MLE, GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Polędwica z pieca 40g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2082,6kcal, B: 88g, T: 75,4g, Kw. Tł. Nasy.: 38,2g, W: 254g, w tym cukry: 28g,
Bł.: 21,3g, Sól: 2398mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Polędwica z piersi indyka 30g (MLE, GLU, SOJ, GOR)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Pomidor 30g

Jogurt skyr naturalny 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni 30g (SEZ, GLU)

Masło 5g (MLE)

Szynka krucha 15g (GLU, SOJ, GOR, MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Gulasz cygański duszony z warzywami 150g (GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Polędwica z pieca 40g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1995,8kcal, B: 91,8g, T: 68,9g, Kw. Tł. Nasy.: 31,1g, W: 232,7g, w tym cukry: 49,4g,
Bł.: 42,1g, Sól: 2596,2mg

28.01.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 60g (SOJ, GLU, MLE, GOR)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa warzywna ciecierzycą 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Stek drobiowy duszony w sosie warzywnym 150g (SEL, MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE, GOR)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1929,9kcal, B: 80,1g, T: 65,6g, Kw. Tł. Nasy.: 18,1g, W: 239,4g, w tym cukry: 54,3g,
Bł.: 36g, Sól: 2573,1mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 60g (SOJ, GLU, MLE, GOR)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Stek drobiowy duszony w sosie warzywnym 150g (SEL, MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE, GOR)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1924,8kcal, B: 81,1g, T: 64,7g, Kw. Tł. Nasy.: 18g, W: 244,3g, w tym cukry: 51,5g,
Bł.: 27,3g, Sól: 2563,6mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 60g (SOJ, GLU, MLE, GOR)

Ogórek 20g

Serek wiejski 200g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Szynka z udźca indyka 15g (SOJ, GLU, MLE, GOR)

Papryka 15g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa warzywna ciecierzycą 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Stek drobiowy duszony w sosie warzywnym 150g (SEL, MLE, GLU)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta jajeczna 100g

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2010,9kcal, B: 93,2g, T: 68,2g, Kw. Tł. Nasy.: 19,3g, W: 235,5g, w tym cukry: 39,9g,
Bł.: 46,8g, Sól: 3007,3mg