

Jadłospis 7 – dniowy 15.01 – 21.01.2024r.

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

15.01.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Szynka cygańska 30g (SOJ, GLU, GOR, MLE)
Serek naturalny do smarowania 70g (MLE)
Pomidor 30g
Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)
Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)
Pieczeń wieprzowa w sosie pieczeniowym 120g (MLE, JAJ, GOR, GLU)
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)
Szynka jubileuszowa 40g (GLU, SOJ, MLE, GOR)
Ogórek 20g
Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2228,1kcal, B: 91,9g, T: 74,1g, Kw. Tł. Nasy.: 29,8g, W: 277,2g, w tym cukry: 66,1g,
Bł.: 46,3g, Sól: 2365,76mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek naturalny do smarowania 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Pieczeń wieprzowa w delikatnym sosie 120g (MLE, JAJ, GOR, GLU)

Surówka z selera i jabłka 150g (SEL, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka jubileuszowa 40g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2161,4kcal, B: 87,8g, T: 68,4g, Kw. Tł. Nasy.: 28,9g, W: 286g, w tym cukry: 59,5g,

Bł.: 29,3g, Sól: 2770,1mg

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

Serek chudy homogenizowany 140g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Pierś wędzona z indyka 30g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna pęczak, gotowana 140g (GLU)

Pieczeń wieprzowa w sosie pieczeniowym 120g (MLE, JAJ, GOR, GLU)

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka jubileuszowa 40g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2122,4kcal, B: 95,6g, T: 73,7g, Kw. Tł. Nasy.: 31,2g, W: 247,1g, w tym cukry: 61,8g,
Bł.: 49,4g, Sól: 3164,7mg

16.01.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa kapuśniak 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Kotlet mielony wieprzowo – drobiowy z pieca 100g (JAJ, GLU, SEL)

Ogórek kiszony 60g

Marchewka gotowana 140g (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 jajeczna z koperkiem 120g (JAJ, MLE, GOR)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1994,6kcal, B: 88,8g, T: 63,1g, Kw. Tł. Nasy.: 21,1g, W: 255,2g, w tym cukry: 57,5g,
Bł.: 33,3g, Sól: 2748,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (GLU, MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa z groszkiem zielonym i makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Kotlet mielony wieprzowo – drobiowy z pieca 100g (JAJ, GLU, SEL)

Marchewka gotowana 200g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta jajeczna z koperkiem 120g (JAJ, MLE, GOR)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2055,6kcal, B: 91,3g, T: 62,3g, Kw. Tł. Nasy.: 20,8g, W: 267,4g, w tym cukry: 56,6g,
Bł.: 32g, Sól: 2305,6mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Jogurt naturalny 140g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek naturalny do smarowania 70g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kapuśniak 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Kotlet mielony wieprzowo – drobiowy z pieca 100g (JAJ, GLU, SEL)

Surówka z marchewki z chrzanem 100g

Ogórek kiszony 60g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta jajeczna z koperkiem 120g (JAJ, MLE, GOR)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2198,5cal, B: 98,6g, T: 67,2g, Kw. Tł. Nasy.: 27,8g, W: 278,7g, w tym cukry: 70,8g,
Bł.: 46,7g, Sól: 3112,7mg

17.01.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały, gotowany 140g

Gołąbki po litewsku w sosie pomidorowym 160g (JAJ, SEL, GLU)

Surówka z selera i jabłka 150g (SEL, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka krucha z pieca 40g (MLE, SOJ, GOR, GLU)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2080,1kcal, B: 82,1g, T: 63,7g, Kw. Tł. Nasy.: 20g, W: 279,8g, w tym cukry: 53,6g,
Bł.: 31,6g, Sól: 2653,9mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Gołąbki po litewsku, bez kapusty, w delikatnym sosie 160g (JAJ, GLU, SEL)

Surówka z selera i jabłka 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka krucha z pieca 40g (MLE, SOJ, GOR, GLU)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2089,4kcal, B: 84,6g, T: 63,3g, Kw. Tł. Nasy.: 20g, W: 283,3g, w tym cukry: 51,2g,
Bł.: 26,2g, Sól: 2635,6mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Papryka 30g

Maślanka 200g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Polędwica drobiowa 30g (MLE, GIU, SOJ, GOR)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa mix warzyw 350ml (SEL)

Ryż biały, gotowany al dente 140g

Gołąbki po litewsku w sosie pomidorowym 160g (JAJ, SEL, GLU)

Surówka z selera z jogurtem greckim 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka krucha z pieca 40g (MLE, SOJ, GOR, GLU)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2094,8kcal, B: 86,2g, T: 73,9g, Kw. Tł. Nasy.: 24,9g, W: 251,5g, w tym cukry: 50,8g,
Bł.: 43,7g, Sól: 2878,7mg

18.01.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 30g (SOJ, GLU, MLE, GOR)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa z fasolka szparagową i zielonym groszkiem 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Gulasz tradycyjny 150g (GLU, MLE, SEL)

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)

Kurczak gotowany 40g (SOJ, MLE, GLU, GOR)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1980,5kcal, B: 76g, T: 62,7g, Kw. Tł. Nasy.: 28,2g, W: 261,2g, w tym cukry: 52,6g,
Bł.: 33,3g, Sól: 2698,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Chleb graham 60g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Jajko gotowane 50g (JAJ)
Schab biały 30g (SOJ, GLU, MLE, GOR)
Sałata 10g
Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową i zielonym groszkiem 350ml (SEL)
Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)
Gulasz tradycyjny 150g (GLU, MLE, SEL)
Surówka z marchewki i jabłka 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Kurczak gotowany 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Pomidor bez skórki 30g
Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2023,1kcal, B: 78,4g, T: 67,6g, Kw. Tł. Nasy.: 28,5g, W: 259,8g, w tym cukry: 50,9g,
Bł.: 30,6g, Sól: 2249,4mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 30g (SOJ, GLU, MLE, GOR)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Serek wiejski 200g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Polędwica delikatesowa 30g (MLE, SOJ, GLU, GOR)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową i zielonym groszkiem 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna gotowana al dente 140g (GLU)

Gulasz tradycyjny 150g (GLU, MLE, SEL)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Kurczak gotowany 40g (SOJ, MLE, GLU, GOR)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2043,6kcal, B: 77,6g, T: 70,2g, Kw. Tł. Nasy.: 32,7g, W: 254,6g, w tym cukry: 58,4g,
Bł.: 46g, Sól: 3130,8mg

19.01.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy chudy 100g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z dorsza z pieca z warzywami 120g (RYB, SEL)

Surówka z kapusty kiszanej 150g

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, MLE, GOR)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2087,8kcal, B: 93g, T: 65g, Kw. Tł. Nasy.: 23,4g, W: 265,3g, w tym cukry: 56,1g,
Bł.: 43,5g, Sól: 2498,1mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy chudy 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z dorsza z pieca z warzywami 120g (RYB, SEL)

Warzywa gotowane na parze 200g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2098,1cal, B: 96,3g, T: 63,6g, Kw. Tł. Nasy.: 25,8g, W: 272,9g, w tym cukry: 35,8g,
Bł.: 32,6g, Sól: 2229,5mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy chudy 100g (MLE)

Pomidor 30g

Jogurt naturalny pitny 140g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jaglana gotowana 140g

Filet z dorsza z pieca z warzywami 120g (RYB, SEL)

Surówka z kapusty kiszzonej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2164,7kcal, B: 96g, T: 65,2g, Kw. Tł. Nasy.: 30,7g, W: 275,4g, w tym cukry: 57,1g,

Bł.: 49,5g, Sól: 2917,4mg

20.01.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schabówka w przyprawach 60g (MLE, GLU, SOJ, GOR)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z soczewicą 350ml (SEL, MLE)

Makaron z kurczakiem i brokułem 300g (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)

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

Serek kanapkowy 70g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2106,4kcal, B: 91,4g, T: 67,1g, Kw. Tł. Nasy.: 27,1g, W: 265,4g, w tym cukry: 57,2g,
Bł.: 37,9g, Sól: 2546,1mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schabówka z przyprawach 60g (MLE, GLU, SOJ, GOR)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z soczewicą 350ml (SEL)

Makaron z kurczakiem i brokułem 300g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek kanapkowy 70g (MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2081,9kcal, B: 92,4g, T: 66,4g, Kw. Tł. Nasy.: 26,8g, W: 261,3g, w tym cukry: 52,9g,
Bł.: 34,9g, Sól: 2532,7mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schabówka w przyprawach 60g (MLE, GLU, SOJ, GOR)

Papryka 30g

Maślanka 200g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa z soczewicą 350ml (SEL)

Makaron razowy z kurczakiem i brokułem 300g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek kanapkowy 70g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2218,1kcal, B: 98,8g, T: 75g, Kw. Tł. Nasy.: 33,9g, W: 257g, w tym cukry: 55,7g,
Bł.: 54,6g, Sól: 2687,9mg

21.01.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty serenada 60g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa z kielbasą 350ml (SEL, GLU)

Ryż z musem truskawkowym i śmietanką 300g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka krucha 40g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2047,3kcal, B: 73,4g, T: 68,3g, Kw. Tł. Nasy.: 38,9g, W: 271,7g, w tym cukry: 64,9g,
Bł.: 26,8g, Sól: 2542,5mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Polędwica z pieca 30g (SOJ, GLU, MLE, GOR)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ryż z musem truskawkowym i jogurtem 300g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka krucha 40g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 19927kcal, B: 73,3g, T: 60,7g, Kw. Tł. Nasy.: 33,2g, W: 277,9g, w tym cukry: 60,9g,
Bł.: 19,5g, Sól: 2239,9mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek żółty serenada 30g (MLE)

Polędwica z pieca 30g (SEL, GOR, GLU, MLE, SOJ)

Pomidor 30g

Skyr waniliowy 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (SEL, GLU)

Ryż z musem truskawkowym i jogurtem 300g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Szynka krucha 40g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2018,5kcal, B: 86,2g, T: 65,8g, Kw. Tł. Nasy.: 33,1g, W: 279,9g, w tym cukry: 26,6g,
Bł.: 32,2g, Sól: 3151,6mg