

Jadłospis 7-dniowy 8.01 – 14.01.2024r.

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

8.01.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Osełka pierś maślana 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zalewajka 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Potrąka drobiowa z warzywami 150g (MLE, 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)

Szynka cygańska 20g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

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

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2026kcal, B: 85,3g, T: 66,6g, Kw. Tł. Nasy.: 26,4g, W: 251,3g, w tym cukry: 31g,
Bł.: 39,2g, Sól: 2810,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Osełka pierś maślana 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Potrawka drobiowa z warzywami 120g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka cygańska 20g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Salatka jarzynowa, bez majonezu 120g (JAJ, MLE, SEL)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2208,3kcal, B: 87,8g, T: 69,5g, Kw. Tł. Nasy.: 27,6g, W: 292g, w tym cukry: 54g,
Bł.: 33,4g, Sól: 3135,6mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Osełka pierś maślana 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Rzodkiewka 30g

Maślanka 200g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna, gotowana al dente 140g (GLU)

Potrawka drobiowa z warzywami 120g (MLE, GLU)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka cygańska 20g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Salatka jarzynowa, bez majonezu 120g (JAJ, SEL, MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 140g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2130,7kcal, B: 94g, T: 65,7g, Kw. Tł. Nasy.: 29,6g, W: 264,2g, w tym cukry: 53,6g,

Bł.: 54g, Sól: 3802,2mg

9.01.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (GLU, MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser gouda 30g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, MLE)

Spaghetti 300g (GLU, JAJ, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schabówka w przyprawach 40g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1935,5kcal, B: 86,7g, T: 63,9g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 240g, w tym cukry: 62,8g,

Bł.: 31g, Sól: 2303mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (GLU, MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 40g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Delikatne spaghetti drobiowe 300g (SEL, GLU, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schabówka w przyprawach 40g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1998,4kcal, B: 88,4g, T: 59g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 249,6g, w tym cukry: 59,9g,

Bł.: 23,4g, Sól: 2035,3mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser gouda 30g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Spaghetti drobiowe z makaronem razowym 300g (GLU, SEL, JAJ)

Sok z buraka z jabłkiem 300g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schabówka w przyprawach 40g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Serek homogenizowany naturalny, lekki 140g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2041cal, B: 89,9g, T: 72g, Kw. Tł. Nasy.: 34,5g, W: 242g, w tym cukry: 67,2g,
Bł.: 36,1g, Sól: 2727,9mg

10.01.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, MLE, GLU)

Ryż biały, gotowany 140g

Pulpet gotowany w sosie pieczeniowym 100g (JAJ, MLE, GLU)

Marchewka z groszkiem na ciepło 200g (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 jajeczna 120g (JAJ, MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2172,2kcal, B: 96,9g, T: 65,2g, Kw. Tł. Nasy.: 28,4g, W: 284,5g, w tym cukry: 30g,
Bł.: 30,5g, Sól: 4073,5mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa czysta, z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Pulpet gotowany w delikatnym sosie 100g (JAJ, GLU)

Marchewka z groszkiem na ciepło 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2136,8kcal, B: 96,5g, T: 61,3g, Kw. Tł. Nasy.: 26,4g, W: 289g, w tym cukry: 28,1g,
Bł.: 23,2g, Sól: 3757,8mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEL)

Masło 10g (MLE)

Twaróg półtłusty 50g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna pęczak, gotowana al dente 140g (GLU)

Pulpet gotowany w sosie pieczeniowym 100g (JAJ, MLE, GLU)

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta jajeczna 120g (JAJ, MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Kefir 200g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2282kcal, B: 100,9g, T: 71,1g, Kw. Tł. Nasy.: 29,8g, W: 286g, w tym cukry: 49,2g, Bł.: 48,2g, Sól: 3899,5mg

11.01.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Kotlet schabowy z pieca 100g (GLU, MLE, JAJ)

Buraczki ćwikłowe 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Polędwica sopocka 40g (SOJ, MLE, GLU, GOR)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1927,4kcal, B: 89,7g, T: 65g, Kw. Tł. Nasy.: 20g, W: 232,7g, w tym cukry: 37,5g,
Bł.: 36,2g, Sól: 2060,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Bułka kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GOR)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab pieczony w sosie koperkowym 100g (GLU)

Buraczki ćwikłowe 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Polędwica sopocka 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2056,3kcal, B: 91,4g, T: 59,2g, Kw. Tł. Nasy.: 19,2g, W: 270g, w tym cukry: 48,2g,

Bł.: 31,4g, Sól: 2547,7mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Osełka pierś maślana 30g (MLE, SOJ, GLU, GOR)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami i kaszą pęczak 350ml (SEL, GLU, GOR)

Kasza jaglana gotowana 140g

Kotlet schabowy duszony, bez panierki 100g (SEL)

Surówka z czerwonej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Polędwica sopocka 40g (SOJ, MLE, GOR, GLU)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Serek homogenizowany, lekki 140g (MLE)

Kiwi 150g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2226,6kcal, B: 93,6g, T: 74,5g, Kw. Tł. Nasy.: 27,6g, W: 276g, w tym cukry: 59,8g, Bł.:45,9g, Sól: 2443,6mg

12.01.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Kurczak gotowany wędlina 60g (MLE, SOJ, GLU, GOR)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflanka z kielbasą niezabielana 350ml (SEL)

Makaron z serem białym, na słodko 300g (GLU, JAJ, 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 (RYB, GOR, MLE, JAJ)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2010,8kcal, B: 91,8g, T: 66,1g, Kw. Tł. Nasy.: 30,4g, W: 251,8g, w tym cukry: 60,8g,
Bł.: 41,3g, Sól: 3000,1mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Kurczak gotowany wędlina 60g (MLE, SOJ, GLU, GOR)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflanka niezabielana 350ml (SEL)

Makaron z serem białym, na słodko 300g (GLU, JAJ, MLE)

Banan 120 g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek kiszony bez skórki 60g

Herbata bez cukru 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 140g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2000,6cal, B: 88,2g, T: 65,6g, Kw. Tł. Nasy.: 30,4g, W: 257,5g, w tym cukry: 54,4g,
Bł.: 30g, Sól: 2622,8mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Kurczak gotowany wędlina 60g (MLE, SOJ, GLU, GOR)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Makaron razowy z serem 300g (JAJ, MLE, GLU)

Grejpfrut 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 140g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2161,7kcal, B: 99,5g, T: 65,5g, Kw. Tł. Nasy.: 32,5g, W: 271,2g, w tym cukry: 70,9g, Bł.: 56,9g, Sól: 3428mg

13.01.2024r.

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)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Pomidor 30g, szczypiorek 5g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza gryczana, gotowana 140g

Sos meksykański z warzywami 160g (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)

Schab biały 40g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2105kcal, B: 82,7g, T: 71,7g, Kw. Tł. Nasy.: 28,8g, W: 263,6g, w tym cukry: 56,2g,
Bł.: 37,4g, Sól: 3570,3mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL, GOR, GLU)

Kasza jaglana gotowana 140g

Sos warzywny z piersią kurczaka 160g (GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 40g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1965kcal, B: 78,6g, T: 59,7g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 268,9g, w tym cukry: 52,1g,

Bł.: 24,6g, Sól: 3266,4mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Pomidor 30g, szczypiorek 5g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Połędwica z indyka 30g (GLU, SOJ, GOR, MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana al dente 140g

Sos meksykański z warzywami 160g (GLU, SEL)

Pomarańcza 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 40g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Serek wiejski light 200g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2291,2kcal, B: 106g, T: 76,2g, Kw. Tł. Nasy.: 29,9g, W: 265,3g, w tym cukry: 37,4g,
Bł.: 52,6g, Sól: 3908,6mg

14.01.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kakao 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)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Krupnik z ryżem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczone udko z kurczaka 100g (GOR)

Surówka colesław z jogurtem naturalnym 150g (SEL, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 5g (MLE)

Polędwica z pieca 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2005,5kcal, B: 92,7g, T: 71,4g, Kw. Tł. Nasy.: 34,1g, W: 234,8g, w tym cukry: 60g,
Bł.: 34,1g, Sól: 2382,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek kanapkowy lekki 120g (MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Krupnik z ryżem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczone udko z kurczaka 100g

Surówka z tartej marchewki i jabłka 200g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1968,9kcal, B: 86,5g, T: 65,5g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 250g, w tym cukry: 63,9g,
Bł.: 24,5g, Sól: 1876mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek żółty serenada 30g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Szynka drobiowa 30g (SEL, GOR, GLU, MLE, SOJ)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Krupnik z ryżem 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczone udko z kurczaka 100g (GOR)

Surówka colesław z jogurtem naturalnym 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Polędwica z pieca 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 200g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2089,4kcal, B: 95,7g, T: 63,3g, Kw. Tł. Nasy.: 27,6g, W: 266,6g, w tym cukry: 60,5g, Bł.: 41,6g, Sól: 2560mg