

Jadłospis 7-dniowy 1.01 – 7.01.2024r.

1.01.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka krucha z pieca 30g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Ser gouda Włoszczowa 30g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 120g (MLE, GLU, JAJ)

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)

Osełka pierś maślana 40g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2140,3kcal, B: 99 g, T: 63,1g, Kw. Tł. Nasy.: 27,2g, W: 274g, w tym cukry: 55g,
Bł.: 40,8g, Sól: 4096,9mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Bułka kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek kanapkowy 70g (MLE)

Szynka krucha z pieca 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Kasza jagłana 140g

Pieczeń rzymska w delikatnym sosie koperkowym 120g (MLE, GLU, JAJ)

Surówka z tartej marchewki z jogurtem 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Osełka pierś maślana 40g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2159,3kcal, B: 96,4g, T: 70,7g, Kw. Tł. Nasy.: 33,8g, W: 271g, w tym cukry: 53,5g,
Bł.: 27,9g, Sól: 2064mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka krucha z pieca 30g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Ser gouda Włoszczowa 30g (MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

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

Ogórek 10g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa z soczewicą 350ml (JAJ, GLU, SOJ, SEL, GOR)

Kasza gryczana, gotowana al dente 140g

Pieczeń rzymska w delikatnym sosie koperkowym 120g (MLE, GLU, JAJ)

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Osełka pierś maślana 40g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1977kcal, B: 91g, T: 65,8g, Kw. Tł. Nasy.: 30,6g, W: 233,6g, w tym cukry: 71,2g,
Bł.: 45g, Sól: 3149,1mg

2.01.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 30g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż gotowany 140g

Stek z udźca drobiowego, pieczony 100g

Bukiet warzyw na parze 200g

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)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2098,6kcal, B: 85,4g, T: 63,4g, Kw. Tł. Nasy.: 25,7g, W: 279,7g, w tym cukry: 26,1g,

Bł.: 25,5g, Sól: 2472,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (GLU, MLE)

Chleb pszenno żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Sękacz z masarskiego straganu 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż gotowany 140g

Stek z udźca drobiowego, pieczony 100g

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek kiszony bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2204,1kcal, B: 91,7g, T: 64,8g, Kw. Tł. Nasy.: 26,7g, W: 303,9g, w tym cukry: 69g,
Bł.: 24,5g, Sól: 2880,4mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Sękacz z masarskiego straganu 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Rzodkiewka 30g

Maślanka 200g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa mix warzyw 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna pęczak, gotowana 140g (GLU)

Stek z udźca drobiowego, pieczony 100g

Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2102,8cal, B: 96,4g, T: 68,7g, Kw. Tł. Nasy.: 35,4g, W: 260,4g, w tym cukry: 53,2g,
Bł.: 46,6g, Sól: 3227,9mg

3.01.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet drobiowy w panierce 100g (JAJ, MLE, GLU)

Surówka z marchewki z jabłkiem 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 cygańska 40g (MLE, GOR, GLU, SOJ))

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2125,1kcal, B: 86,3g, T: 69g, Kw. Tł. Nasy.: 25,3g, W: 275,7g, w tym cukry: 64,6g,
Bł.: 35,5g, Sól: 3028,1mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet drobiowy pieczony 100g

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1913,9kcal, B: 83,5g, T: 67,5g, Kw. Tł. Nasy.: 26,1g, W: 232,8g, w tym cukry: 49,1g,
Bł.: 27g, Sól: 2997,5mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEL)

Masło 5g (MLE)

Szynka gotowana 15g (SEL, GLU, GOR, SOJ)

Pomidor 15g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet drobiowy pieczony 100g

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1950,5kcal, B: 88,8g, T: 63,7g, Kw. Tł. Nasy.: 23,2g, W: 237,3g, w tym cukry: 37g,
Bł.: 41,4g, Sól: 4253,3mg

4.01.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z soczewicą 350ml (SEL, GOR, GLU)

Kasza jęczmienna 140g (GLU)

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

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 100g (JAJ, GOR)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 140g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2159,6kcal, B: 92,8g, T: 69,8g, Kw. Tł. Nasy.: 21,5g, W: 274,6g, w tym cukry: 54g,
Bł.: 34,4g, Sól: 3487mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z soczewicą 350ml (SEL, GOR)

Kasza jęczmienna, gotowana 140g (GLU)

Gulasz w delikatnym sosie z warzywami 150g (SEL, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ, MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1953,2kcal, B: 90,1g, T: 65,1g, Kw. Tł. Nasy.: 21,4g, W: 238,5g, w tym cukry: 83,1g,

Bł.: 30g, Sól: 3473,7mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek kiszony 60g

Jogurt naturalny pitny 200g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (SEZ, GLU)

Masło 5g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 25g (MLE)

Pomidor 15g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa z soczewicą 350ml (SEL, GLU, GOR)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

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

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ, GOR)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2182,6kcal, B: 101g, T: 68,8g, Kw. Tł. Nasy.: 34,8g, W: 271,9g, w tym cukry: 43,8g, Bł.:38,4g, Sól: 4807mg

5.01.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser serenada Radamer 60g (MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z dorsza pieczony 100g (RYB)

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)

Schab królewski 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2075,8kcal, B: 88,2g, T: 66,2g, Kw. Tł. Nasy.: 30,3g, W: 268,5g, w tym cukry: 50,4g,
Bł.: 34,3g, Sól: 2840,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z dorsza pieczony (RYB)

Marchewka, brokuł, gotowane na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab królewski 40g (MLE, SOJ, GOR, GLU)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2233,8cal, B: 100,3g, T: 66,6g, Kw. Tł. Nasy.: 27,1g, W: 289,3g, w tym cukry: 51,6g,
Bł.: 32g, Sól: 2386,7mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser serenada Radamer 30g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

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

Pomidor 15g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana, gotowana 140g

Dorsz pieczony w warzywach 100g (RYB)

Surówka z kapusty kiszanej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab królewski 40g (GLU, GOR, SOJ, MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2182,6kcal, B: 94,4g, T: 68,2g, Kw. Tł. Nasy.: 31,7g, W: 271g, w tym cukry: 43,8g,
Bł.: 38,9g, Sól: 3223,2mg

6.01.2024r.

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 60g (MLE, GLU, SOJ, GOR)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Makaron świderki, gotowany 140g (GLU)

Sos brokułowo-śmietanowy z piersią kurczaka 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)

Pasta jajeczno-rybna 100g (JAJ, RYB, GOR)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2051,6kcal, B: 91,4g, T: 65,9g, Kw. Tł. Nasy.: 23g, W: 257,1g, w tym cukry: 55,9g,
Bł.: 31,3g, Sól: 4042mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, GOR, GLU)

Makaron gotowany 140g (GLU)

Sos brokułowy z piersią kurczaka 160g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2127,2kcal, B: 93,2g, T: 68g, Kw. Tł. Nasy.: 20,5g, W: 255,7g, w tym cukry: 61,7g,
Bł.: 27g, Sól: 3450,3mg

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 60g (SEL, GOR, GLU, MLE, SOJ)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni 30g (SEZ, GLU)

Masło 5g (MLE)

Serek kanapkowy 20g (MLE)

Rzodkiewka 15g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Makaron pełnoziarnisty, gotowany 140g (GLU)

Sos brokułowy z piersią kurczaka 160g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta jajeczno-rybna 100g (JAJ, RYB, MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2075kcal, B: 101,8g, T: 61,8g, Kw. Tł. Nasy.: 27,4g, W: 266,1g, w tym cukry: 46,7g,
Bł.: 44,8g, Sól: 3296,6mg

7.01.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek kanapkowy 70g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

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

Ziemniaki gotowane 200g

Schab pieczony 100g (MLE, GOR)

Salatka z buraczków, jabłka i cebuli 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 5g (MLE)

Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2048,1kcal, B: 89,7g, T: 60,1g, Kw. Tł. Nasy.: 30,1g, W: 255g, w tym cukry: 51,9g,
Bł.: 31,7g, Sól: 2729mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU))

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek kanapkowy 70g (MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

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

Ziemniaki gotowane 200g

Schab pieczony 100g (MLE, GOR)

Buraczki na ciepło 200g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2067,1kcal, B: 95,5g, T: 64,3g, Kw. Tł. Nasy.: 30,3g, W: 264,2g, w tym cukry: 50,3g,
Bł.: 26,9g, Sól: 2872,9mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek kanapkowy 70g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

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

Papryka 15g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

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

Ziemniaki gotowane 200g

Schab pieczony 100g (GOR)

Salatka z buraków z jabłkiem, ogórkiem kiszonym i cebulą 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1954,9kcal, B: 83,3g, T: 65,3g, Kw. Tł. Nasy.: 36,7g, W: 238,4g, w tym cukry: 51,3g,
Bł.: 39,2g, Sól: 3358,6mg