

## Jadlospis 7 – dniowy 18.03 – 24.03.2024r.

**18.03.2024r.**

### Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

Pieczeń rzymska w sosie śmietanowo-chrzanowym 120g (SEL, GLU, JAJ, MLE)

Warzywa pieczone 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Pasta z ciecierzycą i warzywami 100g

Masło extra 10g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Serek wiejski light 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2032,2kcal, B: 96,6g, T: 68,7g, Kw. Tł. Nasy.: 24,8g, W: 250,2g, w tym cukry: 54,4g, Bł.: 40,5g, Sól: 4378,5mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

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

Warzywa pieczone 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta warzywna z jajkiem 100g (MLE, JAJ)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Serek wiejski light 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2116,6kcal, B: 99,4g, T: 72,8g, Kw. Tł. Nasy.: 29,2g, W: 250,9g, w tym cukry: 53,9g,  
Bł.: 30,9g, Sól: 3018,6mg

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Twaróg półtłusty 50g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

Pieczeń rzymska w sosie śmietanowo-chrzanowym 120g (SEL, GLU, JAJ, MLE)

Warzywa pieczone 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta z ciecierzycą i warzywami 100g

Masło extra 10g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Serek wiejski light 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2108,8kcal, B: 97,8g, T: 68,1, Kw. Tł. Nasy.: 19,4g, W: 248,5g, w tym cukry: 46,5g,  
Bł.: 51,7g, Sól: 4790,5mg

**19.03.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Kotlet z piersi kurczaka z pieca 100g (GLU, JAJ)

Mizeria z ogórków 150g (MLE, GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Pomarańcza 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2073kcal, B: 81,6g, T: 60,3g, Kw. Tł. Nasy.: 22,4g, W: 288,4g, w tym cukry: 70,5g,

Bł.: 35,1g, Sól: 1891,1mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Zacierka 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 z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z piersi kurczaka z pieca 100g

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Pomarańcza 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2075,7cal, B: 81,9g, T: 58,7g, Kw. Tł. Nasy.: 21,6g, W: 295,7g, w tym cukry: 71,6g,  
Bł.: 28,5g, Sól: 1872,6mg

## 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)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Schab biały 30g (GOR, SOJ, MLE, GLU)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 150g (GLU)

Filet z piersi kurczaka z pieca 100g

Mizeria z ogórków 150g (MLE, GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Pomarańcza 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1990,4kcal, B: 84,7g, T: 66,7g, Kw. Tł. Nasy.: 26,9g, W: 247,1g, w tym cukry: 67,3g, Bł.: 39,6g, Sól: 2206,5mg

**20.03.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Serek naturalny do smarowania 70g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

Gołąbki po litewsku duszone w sosie własnym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE, GOR)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2076,4kcal, B: 95,4g, T: 68,6g, Kw. Tł. Nasy.: 29,2g, W: 257,1g, w tym cukry: 62,1g,  
Bł.: 30,5g, Sól: 3009,6mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek naturalny do smarowania 70g (MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

Gołąbki po litewsku bez kapusty duszone w sosie własnym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE, GOR)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2114,2kcal, B: 98,8g, T: 68,5g, Kw. Tł. Nasy.: 29,2g, W: 267,3g, w tym cukry: 60,5g,  
Bł.: 23,8g, Sól: 3011,4mg



## 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 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Serek naturalny do smarowania 70g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Kurczak gotowany 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

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

Kasza gryczana niepalona gotowana 140g

Gołąbki po litewsku duszone w sosie własnym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE, GOR)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2017,2kcal, B: 96,4g, T: 64,8g, Kw. Tł. Nasy.: 36g, W: 244g, w tym cukry: 41,6g, Bł.: 41,8g, Sól: 3095,8mg

**21.03.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflanka staropolska z kielbasą i śmietaną 350ml (SEL, MLE)

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

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 30g (GLU, SEZ)

Salatka z burakiem czerwonym, szynką i jajkiem 200g (JAJ, GOR)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2132,7kcal, B: 88,2g, T: 65,8g, Kw. Tł. Nasy.: 20,2g, W: 282,4g, w tym cukry: 99g,  
Bł.: 35,8g, Sól: 2918,1mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa z groszkiem zielonym 350ml (SEL, MLE)

Makaron łazanki gotowany 140g (GLU)

Potrawka z kureczaka z warzywami 160g (GLU, SEL)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Lekkostrawna sałatka z burakiem czerwonym, szynką i jajkiem 200g (JAJ)

Herbata bez cukru 250ml

### 4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2112,6kcal, B: 87,7g, T: 63,9g, Kw. Tł. Nasy.: 20g, W: 281,6g, w tym cukry: 99,3g,  
Bł.: 35,7g, Sól: 2682,9mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa jarzynowa z groszkiem zielonym 350ml (SEL, MLE)

Makaron łazanki gotowany 140g (GLU)

Potrąka z kurczaka z warzywami 160g (GLU, SEL)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Salatka z burakiem czerwonym, szynką i jajkiem 200g (JAJ, GOR)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2164,8kcal, B: 91,8g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 24,1g, W: 267,8g, w tym cukry: 72,4g,  
Bł.: 53g, Sól: 2996,3mg

**22.03.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty gouda 60g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa meksykańska 350ml (SEL)

Ryż z truskawkami i śmietaną 300g (GLU, MLE)

Sok pomidorowo – warzywny 300g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Pasta twarogowa z makrelą 100g (MLE, RYB)

Ogórek kiszony 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Serek homogenizowany owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2110,5kcal, B: 98,7g, T: 69,2g, Kw. Tł. Nasy.: 31,1g, W: 260,4g, w tym cukry: 95,6g,  
Bł.: 25g, Sól: 2962,7mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE)  
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)  
Chleb graham 60g (GLU, SEZ)  
Masło extra 15g (MLE)  
Polędwica z indyka 30g (SOJ, GLU, GOR, MLE)  
Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)  
Pomidor bez skórki 30g  
Herbata bez cukru 250ml

### 2) Obiad:

Zupa mix warzyw z ziemniakami 350ml (SEL)  
Ryż z truskawkami i jogurtem 300g (GLU, MLE)  
Sok pomidorowo – warzywny 300g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)  
Masło extra 10g (MLE)  
Pasta twarogowa z makrelą 100g (MLE, RYB)  
Sałata 10g  
Herbata bez cukru 250ml

### 4) Podwieczorek:

Serek homogenizowany owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2014,3kcal, B: 97,2g, T: 60,6g, Kw. Tł. Nasy.: 26,8g, W: 260,7g, w tym cukry: 92,4g,  
Bł.: 22,4g, Sól: 3107,2mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 60g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Schabówka w przyprawach 30g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa meksykańska 350ml (SEL)

Ryż gotowany al dente z truskawkami i jogurtem 300g (GLU, MLE)

Sok pomidorowo – warzywny 300g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta twarogowa z makrelą 100g (MLE, RYB)

Ogórek kiszony 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Serek chudy homogenizowany 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2000kcal, B: 94,8g, T: 66,7g, Kw. Tł. Nasy.: 30,9g, W: 236,8g, w tym cukry: 62g,  
Bł.: 39g, Sól: 4089,7mg

**23.03.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Kurczak w sosie paprykowo – pomidorowym 200g (GLU)

Surówka z selera 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Pierś wędzona z indyka 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Kiwi 150g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2089,8kcal, B: 96,3g, T: 62,3g, Kw. Tł. Nasy.: 23,4g, W: 269,7g, w tym cukry: 68,1g, Bł.: 40,4g, Sól: 2389,6mg



## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)  
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)  
Masło extra 15g (MLE)  
Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)  
Pomidor bez skórki 30g  
Herbata bez cukru 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)  
Kasza gryczana gotowana 140g  
Kurczak w sosie paprykowo – pomidorowym 200g (GLU)  
Surówka z selera 150g (SEL)  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)  
Masło extra 10g (MLE)  
Szynka jubileuszowa 40g (GLU, GOR, SOJ, MLE)  
Sałata 10g  
Herbata bez cukru 250ml

### 4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2113,1kcal, B: 99,1g, T: 61g, Kw. Tł. Nasy.: 22,8g, W: 279,7g, w tym cukry: 66,6g,  
Bł.: 33,1g, Sól: 2379,3mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Kurczak w sosie paprykowo – pomidorowym 200g (GLU)

Surówka z selera 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pierś wędzona z indyka 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Kiwi 150g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2077,8kcal, B: 97,7g, T: 70,4g, Kw. Tł. Nasy.: 28,6g, W: 244,5g, w tym cukry: 67g,  
Bł.: 47,7g, Sól: 2886,5mg

**24.03.2024r.**

## **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)

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

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z soczewicą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab pieczony 100g (GOR)

Buraczki ćwikłowe 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Polędwica z pieca 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1927kcal, B: 94,2g, T: 60,8g, Kw. Tł. Nasy.: 28,1g, W: 232,7g, w tym cukry: 53,3g,  
Bł.: 35,8g, Sól: 2192,1mg

## 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, GOR, GLU, MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa z soczewicą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab pieczony 100g (GOR)

Buraczki ćwikłowe 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Polędwica z pieca 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2012,4kcal, B: 96,1g, T: 64,1g, Kw. Tł. Nasy.: 28,6g, W: 247,6g, w tym cukry: 52,7g,  
Bł.: 32,8g, Sól: 2193,6mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek kanapkowy do smarowania 70g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa jarzynowa z soczewicą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab pieczony 100g (GOR)

Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Polędwica z pieca 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2088,1kcal, B: 93,4g, T: 73g, Kw. Tł. Nasy.: 37g, W: 240g, w tym cukry: 42,4g, Bł.: 49g, Sól: 2530,5mg