

Jadłospis 7 – dniowy 11.03 – 17.03.2024r.

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

11.03.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zalewajka z jajkiem i kielbasą 350ml (SEL, JAJ)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

Indyk curry z warzywami 200g (SEL, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1996,9kcal, B: 91,1g, T: 70,8g, Kw. Tł. Nasy.: 27,5g, W: 233,6g, w tym cukry: 47,2g,
Bł.: 32,8g, Sól: 2572,3mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

Indyk duszony z warzywami w ziołach 200g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Twarożek 100g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2028kcal, B: 86,8g, T: 65,3g, Kw. Tł. Nasy.: 23,2g, W: 261,4g, w tym cukry: 64,4g,
Bł.: 29,2g, Sól: 2155,5mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 30g

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek kremowy do smarowania 70g (MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa zalewajka z jajkiem i kiełbasą 350ml (SEL, JAJ)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana al dente 140g (GLU)

Indyk curry z warzywami 200g (SEL, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1914,8kcal, B: 90,7g, T: 68,8, Kw. Tł. Nasy.: 35,1g, W: 229g, w tym cukry: 54,9g,

Bł.: 45,9g, Sól: 2728,3mg

12.03.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kapuśniak 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Kotlet schabowy z pieca 100g (GLU, JAJ)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Lekka sałatka makaronowa z kurczakiem i oliwą 250g (GLU)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1974,5kcal, B: 87,1g, T: 62,3g, Kw. Tł. Nasy.: 19,7g, W: 253,9g, w tym cukry: 55,1g,
Bł.: 24,7g, Sól: 2292,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab duszony w sosie potrawkowym 100g

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Lekka sałatka makaronowa z kurczakiem, rukolą, pomidorami 250g (GLU)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2015,8kcal, B: 84,3g, T: 68,2g, Kw. Tł. Nasy.: 22,3g, W: 254,8g, w tym cukry: 52,4g,
Bł.: 22,5g, Sól: 2498mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Serek wiejski light 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kapuśniak 350ml (SEL)

Kasza gryczana niepalona gotowana ale dente 140g

Schab duszony w sosie potrawkowym 100g

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Lekka sałatka makaronowa z kurczakiem i oliwą 250g (GLU)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2101,1kcal, B: 103,8g, T: 72,2g, Kw. Tł. Nasy.: 27,1g, W: 241,5g, w tym cukry: 40,7g, Bł.: 32,2g, Sól: 2812,1mg

13.03.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Schab królewski 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Kasza jęczmienna perłowa gotowana 140g (GLU)

Pulpety w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Marchewka duszona z groszkiem 200g (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)

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

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2059,8kcal, B: 91,6g, T: 61,2g, Kw. Tł. Nasy.: 30,1g, W: 269g, w tym cukry: 66,7g,
Bł.: 36,2g, Sól: 2928,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Schab królewski 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Serek naturalny do smarowania 70g (MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna perłowa gotowana 140g (GLU)

Pulpety w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Marchewka duszona z groszkiem 200g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2036,7kcal, B: 85,7g, T: 65,6g, Kw. Tł. Nasy.: 32,8g, W: 268,2g, w tym cukry: 67,4g,
Bł.: 27,8g, Sól: 2700mg

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 45g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Ser żółty serenada 15g (MLE)

Salata 10g

Kefir 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Kasza jęczmienna perłowa gotowana al dente 140g (GLU)

Pulpety w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Fasolka szparagowa gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2065,8kcal, B: 93,9g, T: 68,6g, Kw. Tł. Nasy.: 34,2g, W: 252,9g, w tym cukry: 63,7g, Bł.: 41,1g, Sól: 4359,8mg

14.03.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Gyros drobiowy duszony 100g (GOR, GLU)

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Pasta jajeczna z tuńczyka 100g (JAJ, RYB, GOR, MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2083kcal, B: 92,4g, T: 71,6g, Kw. Tł. Nasy.: 26,7g, W: 253,4g, w tym cukry: 50,3g,
Bł.: 29,2g, Sól: 3912,3mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

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 kalafiorowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Pierś kureczaka na parze 100g

Bukiet warzyw na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta jajeczna z tuńczyka 100g (JAJ, RYB, GOR, MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2036,7kcal, B: 85,7g, T: 63,9g, Kw. Tł. Nasy.: 26,2g, W: 268,2g, w tym cukry: 76,1g,
Bł.: 22,7g, Sól: 3515,6mg

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

Maślanka 250g (MLE)

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 kalafiorowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g (GLU)

Gyros drobiowy duszony 100g (GOR, GLU)

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta jajeczna z tuńczyka 100g (JAJ, RYB, GOR, MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2027,8kcal, B: 93,5g, T: 70,4g, Kw. Tł. Nasy.: 30,6g, W: 235,5g, w tym cukry: 43,2g,
Bł.: 42,7g, Sól: 4605,1mg

15.03.2024r.

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)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z miruny 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)

Jajko gotowane 100g (JAJ)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2039kcal, B: 71,2g, T: 63,7g, Kw. Tł. Nasy.: 21,3g, W: 238g, w tym cukry: 79,9g,
Bł.: 40g, Sól: 2590,3mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Bułka kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

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

Ziemniaki gotowane 200g

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

Surówka z cukinii, marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Jajko gotowane 100g (JAJ)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2031,1kcal, B: 90,6g, T: 6,2g, Kw. Tł. Nasy.: 21,5g, W: 249,4g, w tym cukry: 87,4g,
Bł.: 35,5g, Sól: 2298,3mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor 30g

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek kanapkowy do smarowania 70g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

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

Ziemniaki gotowane 200g

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

Surówka z kapusty kiszanej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Jajko gotowane 100g (JAJ)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2040,7kcal, B: 95,7g, T: 72,4g, Kw. Tł. Nasy.: 37,2g, W: 254,7g, w tym cukry: 55,4g, Bł.: 45g, Sól: 2372,3mg

16.03.2024r.

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)

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

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Kurczak z brokułami i szpinakiem w sosie jogurtowym 200g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta z ciecierzycy 100g (SEL)

Papryka 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1933,3kcal, B: 95,5g, T: 71,2g, Kw. Tł. Nasy.: 19,4g, W: 281,1g, w tym cukry: 80,7g,
Bł.: 40g, Sól: 2378,4mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Kurczak z brokułami i szpinakiem w sosie jogurtowym 200g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2067,5kcal, B: 91,1g, T: 61,5g, Kw. Tł. Nasy.: 24,4g, W: 276,1g, w tym cukry: 77,2g,
Bł.: 26,3g, Sól: 2297,2mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa mix warzyw 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Kurczak z brokułami i szpinakiem w sosie jogurtowym 200g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta z ciecierzycy 100g (SEL)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2104,4kcal, B: 94,3g, T: 72,1g, Kw. Tł. Nasy.: 24,9g, W: 244,8g, w tym cukry: 70,3g,
Bł.: 52,5g, Sól: 3149,9mg

17.03.2024r.

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)

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

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z soczewicą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Udko drobiowe z pieca 100g (GOR)

Buraczki ćwikłowe 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 (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2056,1kcal, B: 89,6g, T: 71,1g, Kw. Tł. Nasy.: 31,4g, W: 249g, w tym cukry: 71,4g,
Bł.: 38,1g, Sól: 2457,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Polędwica z pieca 45g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Ser żółty gouda 15g (MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z soczewicą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Udko drobiowe z pieca 100g (GOR)

Buraczki ćwikłowe 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2057,4kcal, B: 86,3g, T: 69,3g, Kw. Tł. Nasy.: 29,1g, W: 260,1g, w tym cukry: 72,2g,
Bł.: 31,3g, Sól: 2229,5mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Twarożek 50g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa z soczewicą 350ml (SEL)

Kasza gryczana niepalona gotowana 140g

Udko drobiowe z pieca 100g (GOR)

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2048,7kcal, B: 95,7g, T: 70,5g, Kw. Tł. Nasy.: 38,6g, W: 251g, w tym cukry: 59,8g,

Bł.: 50g, Sól: 2674,9mg