

Jadłospis 7 – dniowy 22.04-28.04.2024r.

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

22.04.2024r.

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)

Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflanka 350ml (SEL)

Kasza jaglana 140g

Stek drobiowy z pieca 100g (GOR)

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2054,2kcal, B: 92,4g, T: 63,9g, Kw. Tł. Nasy.: 26,9g, W: 261,5g, w tym cukry: 52,9g,
Bł.: 34,4g, Sól: 1985mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek 100g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jaglana gotowana 140g

Stek drobiowy z pieca 100g

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1933,7kcal, B: 94,7g, T: 64,3g, Kw. Tł. Nasy.: 26,9g, W: 230g, w tym cukry: 52,8g,
Bł.: 29g, Sól: 1936,6mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (MLE)

Sałata 10g

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Krupnik 350ml (SEL, GLU)

Kasza jaglana gotowana 140g

Stek drobiowy z pieca 100g (GOR)

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Papryka 30g

Masło 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2210kcal, B: 97g, T: 74,g, Kw. Tł. Nasy.: 35,8g, W: 266,4g, w tym cukry: 58,6g,
Bł.: 48,8g, Sól: 2470,5mg

23.04.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa mix warzyw 350ml (SEL)

Spaghetti bolognese 300g (GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Salatka ryżowa z kurczakiem, papryką, kukurydzą, ogórkiem i sosem jogurtowym 250g (MLE, GOR)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2129,7kcal, B: 94,3g, T: 69,1g, Kw. Tł. Nasy.: 20,2g, W: 268,5g, w tym cukry: 45,2g,
Bł.: 34,5g, Sól: 2922,5mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik 350ml (SEL, GLU)

Spaghetti pomidorowe duszone z mięsem 300g (GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Salatka ryżowa z kurczakiem, pomidorem, natką pietruszki i oliwą 250g (GOR)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2093,3cal, B: 97,4g, T: 61,1g, Kw. Tł. Nasy.: 19,7g, W: 267,4g, w tym cukry: 39,7g,
Bł.: 19,8g, Sól: 2563,3mg

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)

Pomidor 30g

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa mix warzyw 350ml (SEL)

Spaghetti bolognese 300g (GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Salatka ryżowa z kurczakiem, papryką, kukurydzą, ogórkiem i sosem jogurtowym 250g (MLE, GOR)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2197,8kcal, B: 100g, T: 70,2g, Kw. Tł. Nasy.: 27,7g, W: 272,7g, w tym cukry: 40,8g, Bł.: 38,8g, Sól: 3198,6mg

24.04.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE)
Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Osełka pierś maślana 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Ser żółty gouda 30g (MLE)
Sałata 10g
Masło extra 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)
Ziemniaki 200g
Pulpety duszone w sosie pomidorowym 120g (GLU, JAJ, SEL)
Marchewka duszona z groszkiem 200g (GLU, MLE)
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Masło extra 10g (MLE)
Schab królewski 40g (GLU, GOR, MLE, SOJ)
Papryka 30g
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2190,5kcal, B: 94,9g, T: 66,1g, Kw. Tł. Nasy.: 31,3g, W: 290,2g, w tym cukry: 54,4g,
Bł.: 38,4g, Sól: 2966,5mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Pulpety duszone w delikatnym sosie pomidorowym 120g (GLU, JAJ, SEL)

Marchewka gotowana z groszkiem 200g (GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2008,2kcal, B: 89,2g, T: 63,3g, Kw. Tł. Nasy.: 28,6g, W: 261,1g, w tym cukry: 72,7g,
Bł.: 29,8g, Sól: 2735,8mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Salata 10g

Kefir 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza pęczak gotowana 140g (GLU)

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

Fasolka szparagowa gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2205,8kcal, B: 93,5g, T: 66,1g, Kw. Tł. Nasy.: 29,9g, W: 290,2g, w tym cukry: 67,6g, Bł.: 46,8g, Sól: 3806,1mg

25.04.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Kurczak gotowany (GLU, MLE, GOR, SOJ)

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet drobiowy w panierce z pieca 100g (JAJ, GLU)

Surówka z tartego jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (JAJ, MLE, GOR)

Pomidor 30g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2134,5kcal, B: 90,7g, T: 73,3g, Kw. Tł. Nasy.: 24,7g, W: 265,3g, w tym cukry: 55,8g,
Bł.: 33,4g, Sól: 2612,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 10g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet drobiowy z pieca 100g

Surówka z tartego jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1948,5kcal, B: 90,9g, T: 62,3g, Kw. Tł. Nasy.: 23,9g, W: 248,1g, w tym cukry: 53,8g,
Bł.: 24,9g, Sól: 2555,4mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 20g

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Twaróg półtłusty 70g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g (GLU)

Filet z piersi kurczaka z pieca 100g

Surówka colesław 150g (JAJ, MLE, GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (JAJ, MLE, GOR)

Pomidor 30g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2112,9kcal, B: 100,3g, T: 75,4g, Kw. Tł. Nasy.: 28,8g, W: 243,2g, w tym cukry: 45,9g,
Bł.: 35,7g, Sól: 2755mg

26.04.2024r.

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)

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

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa meksykańska 350ml (SEL)

Makaron z serem twarogowym 250g (GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta z tuńczyka z jajkiem 100g (JAJ, MLE, GOR)

Pomidor 30g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2053,6kcal, B: 91,8g, T: 66,9g, Kw. Tł. Nasy.: 28,6g, W: 256,7g, w tym cukry: 58,2g,
Bł.: 26,8g, Sól: 2792,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Salata 10g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Makaron z serem twarogowym 300g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta z tuńczyka z jajkiem 100g (JAJ, MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1935,2kcal, B: 90,9g, T: 62,8g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 244,6g, w tym cukry: 41,8g,

Bł.: 19g, Sól: 2795,6mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 60g (GLU, SEZ)

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

Rzodkiewka 30g

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa meksykańska z pulpetami 350ml (SEL)

Makaron gotowany al dente z warzywami i mozzarellą 300g (GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Pomidor 30g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2176,1cal, B: 91,8g, T: 81,1g, Kw. Tł. Nasy.: 38,5g, W: 253,2g, w tym cukry: 58,1g,
Bł.: 39,8g, Sól: 2803,6mg

27.04.2024r.

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)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

Kurczak duszony w sosie paprykowo - pomidorowym 120g (GLU, SEL)

Surówka różowa 150g (MLE, GOR, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta z soczewicy czerwonej z warzywami 100g (SEL)

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2184,7kcal, B: 85,2g, T: 76g, Kw. Tł. Nasy.: 22,9g, W: 270,6g, w tym cukry: 46,8g,
Bł.: 43,7g, Sól: 3200,7mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

Kurczak duszony w sosie potrawkowym 120g (GLU, SEL)

Surówka z tartej marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Polędwica z piersi indyka 20g (GOR, GLU, SOJ, MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2154kcal, B: 97,8g, T: 67,8g, Kw. Tł. Nasy.: 29,5g, W: 273,3g, w tym cukry: 49,5g,

Bł.: 31,9g, Sól: 2833,6mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

Kurczak w sosie paprykowo-pomidorowym 120g (GLU)

Surówka różowa 150g (JAJ, GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta z soczewicy czerwonej z warzywami 100g (SEL)

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2074,2kcal, B: 90,6g, T: 73,6g, Kw. Tł. Nasy.: 31,6g, W: 235,6g, w tym cukry: 56,4g, Bł.: 47g, Sól: 2661,6mg

28.04.2024r.

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)

Schab biały 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z ciecierzycą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab pieca w sosie pieczeniowym 120g (GLU)

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Rzodkiewka 30g, szczypiorek 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2104,5kcal, B: 96,6g, T: 71,1g, Kw. Tł. Nasy.: 29,9g, W: 252,7g, w tym cukry: 51,7g,
Bł.: 36,9g, Sól: 2821,4mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab pieca w sosie pieczeniowym 120g (GLU)

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1934,3kcal, B: 95,1g, T: 58,1g, Kw. Tł. Nasy.: 25,9g, W: 247,5g, w tym cukry: 54,1g, Bł.: 25,5g, Sól: 2782,5mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Ogórek 20g

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa z ciecierzycą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab pieca w sosie pieczeniowym 120g (GLU)

Brokuł, kalafior gotowane 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)

Polędwica z piersi indyka 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2177kcal, B: 100,8g, T: 77,7g, Kw. Tł. Nasy.: 36,1g, W: 242,1g, w tym cukry: 64,9g,
Bł.: 48,5g, Sól: 3314,2mg