

Jadłospis 7 – dniowy 8.04-14.04.2024r.

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

8.04.2024r.

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)

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

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL)

Kasza jaglana gotowana 140g

Indyk curry z warzywami 200g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2104,5kcal, B: 89,7g, T: 66,4g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 270,2g, w tym cukry: 66g,
Bł.: 35,7g, Sól: 4120,7mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza jaglana gotowana 140g

Indyk w delikatnych przyprawach z warzywami 200g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2075,4kcal, B: 93,1g, T: 61,5g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 269,8g, w tym cukry: 63,7g,
Bł.: 29,1g, Sól: 3074,9mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 20g

Kefir 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL)

Kasza jaglana gotowana 140g

Indyk curry z warzywami 200g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2194,9kcal, B: 98g, T: 74,8g, Kw. Tł. Nasy.: 33,4g, W: 261,1g, w tym cukry: 71,6g,
Bł.: 47,4g, Sól: 4583mg

9.04.2024r.

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)
Kurczak gotowany 60g (SOJ, GLU, MLE, GOR)
Papryka 30g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kapuśniak 350ml (SEL)
Ziemniaki gotowane 200g
Kotlet schabowy z pieca 100g (JAJ, GLU, MLE)
Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE, GOR)
Masło extra 15g (MLE)
Sałata 10g
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1940,3kcal, B: 84,9g, T: 65,1g, Kw. Tł. Nasy.: 19,8g, W: 240,7g, w tym cukry: 64,9g,
Bł.: 33,6g, Sól: 2119mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa z ryżem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab duszony w sosie potrawkowym 100g (GLU)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, GOR)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2020,2cal, B: 89,1g, T: 66,3g, Kw. Tł. Nasy.: 27,4g, W: 256,8g, w tym cukry: 59,2g,
Bł.: 24,6g, Sól: 1963,6mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Bułka graham 65g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Kurczak gotowany 60g (SOJ, GLU, MLE, GOR)
Papryka 30g
Jogurt naturalny 150g (MLE)
Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Masło 10g (MLE)
Ser śmietankowy 70g (MLE)
Rzodkiewka 30g
Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kapuśniak 350ml (SEL)
Kasza gryczana niepalona gotowana 140g
Kotlet schabowy bez panierki z pieca 100g (MLE)
Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)
Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE, GOR)
Masło extra 10g (MLE)
Sałata 10g
Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2059,2kcal, B: 91,2g, T: 70,6g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 244,7g, w tym cukry: 54,2g,
Bł.: 43,2g, Sól: 2157,5mg

10.04.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

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

Marchewka duszona z groszkiem 200g

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

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2049,6kcal, B: 90g, T: 63,1g, Kw. Tł. Nasy.: 33,3g, W: 265g, w tym cukry: 50,1g,
Bł.: 36,5g, Sól: 2901,1mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

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

Marchewka gotowana z groszkiem 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2026,2kcal, B: 84,9g, T: 61,1g, Kw. Tł. Nasy.: 30,8g, W: 271,6g, w tym cukry: 51,1g,
Bł.: 32,8g, Sól: 2677,8mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 30g

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

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

Kasza jęczmienna gotowana 140g

Pulpety gotowane 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)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2131,2kcal, B: 90,7g, T: 71,9g, Kw. Tł. Nasy.: 17,4g, W: 262,1g, w tym cukry: 43g,
Bł.: 44,3g, Sól: 3951,7mg

11.04.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Kureczak duszony gyros 100g (GOR)

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)

Pasta z ciecierzycy 100g (SEL)

Ogórek kiszony 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2065,5kcal, B: 82,9g, T: 69,9g, Kw. Tł. Nasy.: 25,3g, W: 253,5g, w tym cukry: 57,8g, Bł.: 35,8g, Sól: 3853,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Kurczak duszony w delikatnych przyprawach 100g

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Polędwica z piersi kurczaka 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1956kcal, B: 85,5g, T: 64,2g, Kw. Tł. Nasy.: 26,2g, W: 249,2g, w tym cukry: 42g,
Bł.: 20,5g, Sól: 2872mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Twaróg półtłusty 50g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Kurczak duszony gyros 100g (GOR)

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta z ciecierzycy 100g (SEL)

Ogórek kiszony 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2176,7kcal, B: 90,3g, T: 73,7g, Kw. Tł. Nasy.: 27,2g, W: 255,3g, w tym cukry: 55,2g,
Bł.: 47,2g, Sól: 4207mg

12.04.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Makaron 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 pieczony z warzywami 120g (SEL, RYB)

Surówka z kiszonej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Szynka cygańska 60g (SOJ, GLU, GOR. MLE)

Ogórek 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2002,9kcal, B: 97g, T: 61,8g, Kw. Tł. Nasy.: 18,9g, W: 246g, w tym cukry: 43,7g,
Bł.: 40,9g, Sól: 2435mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ziemniaki gotowane 200g

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

Surówka z cukinii marchwi i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2055,3kcal, B: 97,4g, T: 64,8g, Kw. Tł. Nasy.: 24,6g, W: 256,9g, w tym cukry: 60,8g, Bł.: 31,9g, Sól: 2128,7mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor 30g

Kefir 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

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

Kasza jęczmienna pęczak, gotowana 140g

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

Surówka z kapusty kiszzonej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2038,8kcal, B: 94,4g, T: 67,3g, Kw. Tł. Nasy.: 22,9g, W: 232,6g, w tym cukry: 48,9g, Bł.: 49,3g, Sól: 2638,8mg

13.04.2024r.

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)

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

Papryka 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Kurczak duszony 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)

Salatka śledziowa z czerwoną fasolą 200g (RYB, MLE, GOR, JAJ)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2029,2kcal, B: 95,2g, T: 62,6g, Kw. Tł. Nasy.: 19,2g, W: 254,6g, w tym cukry: 60,6g, Bł.: 32,9g, Sól: 6300,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana, gotowana 140g

Kurczak ze szpinakiem w sosie jogurtowym 200g (SEL, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2056,5kcal, B: 91g, T: 69,6g, Kw. Tł. Nasy.: 26,2g, W: 253,5g, w tym cukry: 54,8g,
Bł.: 25,5g, Sól: 2121mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 30g

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)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa mix warzyw 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g (GLU)

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

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Salatka śledziowa z czerwoną fasolą 200g (RYB, MLE, GOR, JAJ)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2019,3kcal, B: 99,3g, T: 64,2g, Kw. Tł. Nasy.: 25,1g, W: 238,8g, w tym cukry: 66,4g,
Bł.: 43,4g, Sól: 6603,7mg

14.04.2024r.

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)

Schab biały 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z soczewicą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Udko drobiowe z pieca 120g

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2094,7kcal, B: 94,2g, T: 70,1g, Kw. Tł. Nasy.: 28,5g, W: 254,7g, w tym cukry: 51,3g, Bł.: 40g, Sól: 2453,9mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z ryżem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Udko drobiowe z pieca 100g (GOR)

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1926,9kcal, B: 77,1g, T: 67,8g, Kw. Tł. Nasy.: 28,9g, W: 263g, w tym cukry: 52,4g, Bł.: 29,8g, Sól: 2178,9mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 45g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Ser żółty gouda 15g (MLE)

Pomidor 30g

Serek chudy homogenizowany 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa z soczewicą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Udko drobiowe z pieca 120g

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)

Sękacz z masarskiego straganu 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2011,4kcal, B: 99g, T: 66,6g, Kw. Tł. Nasy.: 30,7g, W: 230,1g, w tym cukry: 56,1g,
Bł.: 50,3g, Sól: 3224,5mg