

Jadłospis 7 – dniowy 24.06-30.06.2024r.

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

24.06.2024r.

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)
Osełka pierś maślana 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)
Papryka 30g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)
Kasza gryczana gotowana 140g
Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 120g (GLU)
Buraczki gotowane 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)
Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)
Sałatka makaronowa z kurczakiem, pomidorem, ogórkiem i sosem koperkowym na oleju rzepakowym 250g (GLU)
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2035kcal, B: 88,8g, T: 64,7g, Kw. Tł. Nasy.: 25,2g, W: 261,6g, w tym cukry: 56,7g,
Bł.: 33g, Sól: 2989,7mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 120g (GLU)

Buraczki gotowane 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Salatka makaronowa z kurczakiem, pomidorem i sosem koperkowym na oleju rzepakowym 250g (GLU)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2040,4kcal, B: 96g, T: 64,4g, Kw. Tł. Nasy.: 19,8g, W: 285,9g, w tym cukry: 54,4g,
Bł.: 24,4g, Sól: 3313mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 30g

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Serek śmietankowy do smarowania 40g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 120g

Surówka z jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Salatka makaronowa z kurczakiem, pomidorem, ogórkiem i sosem koperkowym na oleju rzepakowym 250g (GLU)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2180,4kcal, B: 101,2g, T: 72,8g, Kw. Tł. Nasy.: 28,8g, W: 263,5g, w tym cukry: 46,8g, Bł.: 36,7g, Sól: 2769,9mg

25.06.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grochowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet drobiowy gotowany na parze 100g

Surówka różowa 150g (SEL, JAJ, GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1973,2kcal, B: 92g, T: 60,3g, Kw. Tł. Nasy.: 22,2g, W: 250,2g, w tym cukry: 70,9g,
Bł.: 39g, Sól: 1964mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek 100g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet drobiowy gotowany na parze 100g

Surówka z tartej marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1980kcal, B: 83,5g, T: 60,4g, Kw. Tł. Nasy.: 23g, W: 249,7g, w tym cukry: 63,3g,
Bł.: 27,2g, Sól: 1853,6mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g

Salata 10g

Kefir 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Kurczak gotowany 15g (GLU, GOR, SOJ, MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa grochowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza pęczak gotowana 150g (GLU)

Filet drobiowy gotowany na parze 100g

Surówka różowa 150g (JAJ, GOR, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2062,8kcal, B: 97,2g, T: 63,2g, Kw. Tł. Nasy.: 33,5g, W: 248g, w tym cukry: 61g,
Bł.: 45,8g, Sól: 2342,8mg

26.06.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Pulpety gotowane w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Warzywa duszone 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta warzywna z soczewicy i papryki pieczonej 100g (SEL)

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2034,7kcal, B: 88,2g, T: 59,4g, Kw. Tł. Nasy.: 30,2g, W: 273,8g, w tym cukry: 45,5g,
Bł.: 34,5g, Sól: 2836,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

Pulpety gotowane w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Warzywa duszone 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta jajeczna na jogurcie 100g (JAJ, MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2035,2kcal, B: 87g, T: 59g, Kw. Tł. Nasy.: 27,8g, W: 273,6g, w tym cukry: 44,5g,

Bł.: 27,2g, Sól: 2541,4mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 30g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

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

Kasza gryczana niepalona gotowana 140g

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

Warzywa duszone 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta z soczewicy z pieczoną papryką 100g (SEL)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2196,6kcal, B: 96,7g, T: 68,8g, Kw. Tł. Nasy.: 34,8g, W: 278,7g, w tym cukry: 39g,
Bł.: 41,1g, Sól: 3042,3mg

27.06.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

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

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz wieprzowy duszony 150g (SEL, GLU)

Surówka colesław 150g (GOR, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 30g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1989kcal, B: 92,6g, T: 69,6g, Kw. Tł. Nasy.: 29,6g, W: 234,8g, w tym cukry: 76,9g,
Bł.: 36,5g, Sól: 2364mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor 30g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz wieprzowy duszony 150g (SEL, GLU)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1988,4kcal, B: 89,5g, T: 67,6g, Kw. Tł. Nasy.: 29,4g, W: 273,2g, w tym cukry: 71,7g,
Bł.: 28,9g, Sól: 2346,8mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor 30g

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (SEZ, GLU)

Masło 5g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana niepalona gotowana 140g

Gulasz wieprzowy 120g (GLU)

Surówka colesław z oliwą 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2103,8kcal, B: 95,5g, T: 73,6g, Kw. Tł. Nasy.: 35g, W: 247,8g, w tym cukry: 70g,
Bł.: 41,1g, Sól: 2756,3mg

28.06.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Makaron z twarogiem i masłem na słodko 250g (GLU, MLE)

Sok warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

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

Ogórek kiszony 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1986kcal, B: 80g, T: 69,2g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 237,2g, w tym cukry: 76g,
Bł.: 25,9g, Sól: 2942mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Makaron z twarogiem i masłem na słodko 250g (GLU, MLE)

Sok warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 198,6kcal, B: 80g, T: 64,8g, Kw. Tł. Nasy.: 23,1g, W: 235g, w tym cukry: 76g,

Bł.: 22,4g, Sól: 2977,3mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Schab biały 60g (SOJ, GOR, GLU)

Pomidor 30g

2) Serek wiejski light 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

3) II śniadanie:

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Serek śmietankowy do smarowania 30g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

4) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Makaron al dente ze szpiankiem 300g (GLU, MLE)

Sok wielowarzywny 300g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

5) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Ogórek kiszony 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2048,8kcal, B: 993,9g, T: 68,3g, Kw. Tł. Nasy.: 25,8g, W: 247,9g, w tym cukry: 54g,
Bł.: 38,2g, Sól: 2390,5mg

29.06.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jaglana 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)
Sałata 10g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)
Chłopski garnek (gotowany) 400g (GOR, SEL)
Banan 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)
Szynka krucha z pieca 20g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)
Papryka 30g
Masło extra 10g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1900,5kcal, B: 84,4g, T: 59g, Kw. Tł. Nasy.: 27,3g, W: 237,2g, w tym cukry: 85,7g,
Bł.: 37,7g, Sól: 3437,4mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Udko z kurczaka pieczone bez tłuszczu 100g

Surówka z cukinii 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Szynka krucha z pieca 20g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1920kcal, B: 86,4g, T: 58g, Kw. Tł. Nasy.: 26,9g, W: 236g, w tym cukry: 77,9g,

Bł.: 29,4g, Sól: 2537,8mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Kefir 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni 30g (SEZ, GLU)

Masło 5g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL)

Chłopski garnek (gotowany) 400g

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Szynka krucha z pieca 20g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2197,9kcal, B: 93,2g, T: 67,7g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 285,5g, w tym cukry: 68,4g,
Bł.: 43,2g, Sól: 3416,4mg

30.06.2024r.

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)

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

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa mix warzyw z ryżem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Stek drobiowy z pieca 100g

Bukiet warzyw gotowanych na parze 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)

Schab królewski 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1965kcal, B: 93,2g, T: 65,2g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 236,8g, w tym cukry: 65,6g,
Bł.: 32g, Sól: 2247mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z ryżem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Stek drobiowy na parze 100g

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Schab królewski 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1965,9kcal, B: 93,5g, T: 65,3g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 238,6g, w tym cukry: 64,3,
Bł.: 26g, Sól: 2191mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pierś wędzona z indyka 45g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Ser żółty serenada 15g (MLE)

Pomidor 30g

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 40g (MLE)

Ogórek 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa mix warzyw z ryżem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Stek drobiowy z pieca 100g

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)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Schab królewski 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2007,2kcal, B: 92,6g, T: 73,9g, Kw. Tł. Nasy.: 33,7g, W: 227,2g, w tym cukry: 45g,
Bł.: 39,8g, Sól: 2357,5mg