

Jadłospis 7 – dniowy 17.06 – 22.06.2024r.
→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian

17.06.2024r.

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)
Sękacz z masarskiego straganu 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)
Sałata 10g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)
Ryż biały gotowany 140g
Kurczak duszony w sosie z warzywami 200g (GLU, SEL)
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Masło 15g (MLE)
Szynka cygańska 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Rzodkiewka 30g
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2166,6kcal, B: 93,6g, T: 67,9g, Kw. Tł. Nasy.: 31,9g, W: 278,9g, w tym cukry: 68g,
Bł.: 35g, Sól: 3220,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Kurczak duszony w sosie z warzywami 200g (SEL, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2137kcal, B: 94,7g, T: 63,4g, Kw. Tł. Nasy.: 31,8g, W: 285,6g, w tym cukry: 64,6g,
Bł.: 25,9g, Sól: 2780,9mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Salata 10g

Jogurt pitny 290g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Twaróg półtłusty 50g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Kurczak duszony w sosie z warzywami 200g (SEL, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2212,8kcal, B: 97,8g, T: 73,5g, Kw. Tł. Nasy.: 35,9g, W: 268,4g, w tym cukry: 60,7g,
Bł.: 46,2g, Sól: 3545,9mg

18.06.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Kotlet mielony z pieca 100g (JAJ, GLU, MLE)

Surówka colesław 150g (GOR, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2272,5kcal, B: 93,7g, T: 70,5g, Kw. Tł. Nasy.: 25,8g, W: 306g, w tym cukry: 70,6g,

Bł.: 25g, Sól: 2229,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Pulpet gotowany na parze 100g (GLU, JAJ)

Surówka z tartej marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło extra 50g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2372,5kcal, B: 93,4g, T: 71,4g, Kw. Tł. Nasy.: 25,8g, W: 327g, w tym cukry: 68,3g,
Bł.: 29,6g, Sól: 2215,6mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (MLE)

Maślanka 250g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g (GLU)

Pulpet gotowany na parze 100g (GLU, JAJ)

Surówka colesław z olejem 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2292,5kcal, B: 97,9g, T: 73,5g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 290,9g, w tym cukry: 71,4g,
Bł.: 42,7g, Sól: 2773,5mg

19.06.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Salata 10g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Kasza gryczana gotowana 140g

Gołąbek po litewsku gotowany w sosie własnym 120g (JAJ, GLU)

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

„Smalec” z fasoli białej 100g

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2261,6kcal, B: 91g, T: 70,3g, Kw. Tł. Nasy.: 30,4g, W: 297,5g, w tym cukry: 59,7g,
Bł.: 38,9g, Sól: 2900mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 10g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Kasza gryczana gotowana 140g

Gołąbek po litewsku bez kapusty, gotowany w sosie własnym 120g (JAJ, GLU)

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Jajko gotowane 100g (JAJ)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2219,9kcal, B: 96g, T: 70,9g, Kw. Tł. Nasy.: 33g, W: 284,6g, w tym cukry: 52,8g,
Bł.: 27,9g, Sól: 2508,7mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 10g

Kefir 250g (MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy 70g

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

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

Kasza gryczana gotowana 140g

Gołąbek po litewsku gotowany w sosie własnym 120g (JAJ, GLU)

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

„Smalec” z fasoli białej 100g

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2296,4kcal, B: 92,5g, T: 77,9g, Kw. Tł. Nasy.: 36,6g, W: 283,5g, w tym cukry: 49,3g, Bł.: 47g, Sól: 3138,2mg

20.06.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kapuśniak z młodej kapusty 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Nuggetsy drobiowe z pieca 100g (GOR)

Mizeria z ogórków 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)

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

Masło 15g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2044,8kcal, B: 91,4g, T: 68,5g, Kw. Tł. Nasy.: 25,4g, W: 253,9g, w tym cukry: 69,3g,
Bł.: 28,6g, Sól: 2434,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 30g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Pierś kurczaka gotowana na parze 100g

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 10g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2127,9kcal, B: 88g, T: 76g, Kw. Tł. Nasy.: 29,7g, W: 264,2g, w tym cukry: 70,4g,

Bł.: 28,3g, Sól: 2087,4mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka krucha z pieca 45g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Ser żółty serenada 15g (MLE)

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Sałata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

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

Sałata 10g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kapuśniak z młodej kapusty 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

Nuggetsy drobiowe z pieca 100g (GOR)

Mizeria z ogórków 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 20g

Masło ekstra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2127,4kcal, B: 97g, T: 75,9g, Kw. Tł. Nasy.: 35,2g, W: 245,5g, w tym cukry: 59,8g,

Bł.: 43g, Sól: 2758mg

21.06.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zielona z groszkiem i ryżem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z miruny pieczony 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)

Pasta z jajek 100g (JAJ, MLE)

Salata 10g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2170,3kcal, B: 95g, T: 79,6g, Kw. Tł. Nasy.: 26,4g, W: 248,9g, w tym cukry: 67,1g,
Bł.: 48,3g, Sól: 2661,1mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zielona z groszkiem i ryżem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Surówka z cukinii 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta z jajek na jogurcie 100g (JAJ, MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2050,9kcal, B: 94,7g, T: 68g, Kw. Tł. Nasy.: 26,3g, W: 249,5g, w tym cukry: 74,2g,
Bł.: 39g, Sól: 2170,3mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Bułka graham 60g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Szynka cygańska 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Rzodkiewka 30g
Jogurt naturalny 150g (MLE)
Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)
Masło 10g (MLE)
Twaróg półtłusty 50g (MLE)
Papryka 30g
Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa zielona z groszkiem i ryżem 350ml (SEL)
Ziemniaki gotowane 200g
Filet z miruny pieczony z warzywami 120g (RYB, SEL)
Surówka z kapusty kiszanej 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)
Pasta z jajek 100g (JAJ, MLE)
Sałata 10g
Masło extra 15g (MLE)
Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2127kcal, B: 100g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 273,3g, w tym cukry: 53,4g,
Bł.: 54g, Sól: 2779,8mg

22.06.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Zacierka mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflanka staropolska 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Makaron falbanki gotowany 140g

Sos meksykański z warzywami 200g (SEL, GLU)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor 30g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2172,5kcal, B: 99,6g, T: 68,7g, Kw. Tł. Nasy.: 27,3g, W: 271g, w tym cukry: 70,4g,
Bł.: 38g, Sól: 2534,3mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Makaron falbanki gotowany 140g (JAJ, GLU)

Potrawka drobiowa duszona z warzywami 200g (GLU, SEL)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2089,4kcal, B: 97,2g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 23,6g, W: 266g, w tym cukry: 63,7g,
Bł.: 24g, Sól: 1960,8mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 20g

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Makaron falbanki gotowany al dente 140g (JAJ, LU)

Sos meksykański z warzywami 200g (SEL, GLU)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor 30g

Masło ekstra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2189,9kcal, B: 100g, T: 73,3g, Kw. Tł. Nasy.: 31,7g, W: 261,7g, w tym cukry: 56,6g,
Bł.: 42,8g, Sól: 3200mg

23.06.2024r.

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)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa mix warzyw z soczewicą 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna perłowa gotowana 140g (GLU)

Szynka pieczona w sosie pieczeniowym 120g (GLU)

Warzywa z pieca 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2090,4kcal, B: 96,5g, T: 73,4g, Kw. Tł. Nasy.: 32,5g, W: 248g, w tym cukry: 63,7g,
Bł.: 37g, Sól: 3718mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor bez sórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Szynka pieczona w sosie pieczeniowym 120g (GLU)

Warzywa gotowane 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Polędwica z piersi indyka 30g (GOR, GLU, JAJ, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2062kcal, B: 93,5g, T: 67,7g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 257g, w tym cukry: 61,7g,
Bł.: 26g, Sól: 3043,8mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Kefir 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Twaróg półtłusty 50g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa mix warzyw z soczewicą 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna perłowa gotowana 140g (GLU)

Szynka pieczona w sosie pieczeniowym 120g (GLU)

Warzywa z pieca 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Polędwica z piersi indyka 30g (GOR, GLU, JAJ, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2101kcal, B: 98,9g, T: 76,2g, Kw. Tł. Nasy.: 38,6g, W: 234g, w tym cukry: 55,6g,
Bł.: 45,5g, Sól: 3030,9mg