

Jadłospis 7 – dniowy 10.06 – 16.06.2024r.
→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian

10.06.2024r.

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)
Sękacz z masarskiego straganu 30g (SOJ, GLU, GOR, MLE)
Ser żółty serenada 30g (MLE)
Papryka 30g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL)
Kasza jagłana gotowana 140g
Pieczeń rzymska z sosem chrzanowym 120g (JAJ, GLU, MLE)
Surówka wiosenna z olejem 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2122,5kcal, B: 85,7g, T: 79,3g, Kw. Tł. Nasy.: 32,9g, W: 252,6g, w tym cukry: 53g,
Bł.: 31,4g, Sól: 3917mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jaglana gotowana 140g

Pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Surówka wiosenna z olejem 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2145kcal, B: 92,4g, T: 77,9g, Kw. Tł. Nasy.: 30,1g, W: 252,3g, w tym cukry: 57,9g,
Bł.: 37,3g, Sól: 2941,9mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Papryka 30g

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL)

Kasza jaglana gotowana 140g

Pieczeń rzymska z sosem chrzanowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Surówka wiosenna z olejem 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2143,4kcal, B: 88,7g, T: 79,5g, Kw. Tł. Nasy.: 34,6g, W: 252,4g, w tym cukry: 76,7g, Bł.: 35,4g, Sól: 4484mg

11.06.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z soczewicą 350ml (SEL)

Spaghetti bolognese 300g (GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, GOR, MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2083,3kcal, B: 89,2g, T: 71,2g, Kw. Tł. Nasy.: 25,2g, W: 259g, w tym cukry: 53,4g,
Bł.: 35,4g, Sól: 2256,1mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

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

Salata 10g

Masło ekstra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z ziemniakami i groszkiem zielonym 350ml (SEL)

Spaghetti z sosem drobiowym 100g (GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, GOR, MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2109,8kcal, B: 93,1g, T: 68,5g, Kw. Tł. Nasy.: 26,4g, W: 271g, w tym cukry: 50,2g,
Bł.: 30g, Sól: 2253mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Kefir 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa z soczewicą 350ml (SEL)

Spaghetti bolognese 300g (GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, GOR, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2224,4kcal, B: 99g, T: 71,6g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 281g, w tym cukry: 74,3g,
Bł.: 40g, Sól: 2397,7mg

12.06.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

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

Marchewka gotowana 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)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2149,8kcal, B: 96g, T: 62,4g, Kw. Tł. Nasy.: 28,7g, W: 286,2g, w tym cukry: 41g,
Bł.: 34g, Sól: 2712,4mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 10g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

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

Marchewka duszona z groszkiem 200g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2174,6kcal, B:94,9g, T: 65g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 288,3g, w tym cukry: 40,8g,

Bł.: 33,4g, Sól: 2840mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 20g

Masło extra 15g (MLE)

Jogurt pitny 290g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Kurczak gotowany 30g (GOR, SOJ, MLE, GLU)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

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

Kasza gryczana gotowana 140g

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

Surówka z marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2282,9kcal, B: 99,2g, T: 73,3g, Kw. Tł. Nasy.: 33g, W: 292,7g, w tym cukry: 49,3g, Bł.: 33,3g, Sól: 3148,5mg

13.06.2024r.

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)

Schab królewski 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Kotlet drobiowy z pieca 100g (GOR, GLU, JAJ)

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)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2119,5kcal, B: 93,2g, T: 69,3g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 261,3g, w tym cukry: 50,5g,
Bł.: 31,9g, Sól: 2805mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab królewski 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Kotlet drobiowy z pieca bez panierki 100g (GOR)

Surówka z pomidora 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 15g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2170,6g, B: 96,6g, T:68,8g Kw. Tł. Nasy.: 30,6g, W: 283g, w tym cukry:48,2g,
Bł.: 25g, Sól: 2774,3mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab królewski 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Pomidor 30g

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Twaróg półtłusty 50g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna wiejska 140g (GLU)

Kotlet drobiowy z pieca 100g (GOR, GLU, JAJ)

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)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2169kcal, B: 98,6g, T: 72,6g, Kw. Tł. Nasy.: 36,5g, W: 265,5g, w tym cukry: 60,3g,

Bł.: 34,9g, Sól: 3816mg

14.06.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL)

Makaron z sosem neapolitańskim i serem mozzarella 350g (GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 60g (SEZ, GLU)

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

Ogórek kiszony 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2046kcal, B: 93,7g, T: 68,2g, Kw. Tł. Nasy.: 27,5g, W: 252,6g, w tym cukry: 56,2g,
Bł.: 33,2g, Sól: 3082mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno - żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL)

Makaron z sosem neapolitańskim i serem mozzarella 350g (GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Jajko gotowane 100g (JAJ)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2022,7kcal, B: 881,2g, T: 71,3g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 252,3g, w tym cukry: 56,1g,
Bł.: 31,4g, Sól: 2556mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 60g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL)

Makaron z sosem neapolitańskim i serem mozzarella 350g (GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Ogórek kiszony 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2325,6kcal, B: 97g, T: 78,5g, Kw. Tł. Nasy.: 37g, W: 289g, w tym cukry: 68,1g,
Bł.: 39g, Sól: 2920,9mg

15.06.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Leczo z młodej kapusty z kiełbasą 400g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Salatka makaronowa z kurczakiem i oliwą 250g (GLU)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2134,7kcal, B: 95,3g, T: 73g, Kw. Tł. Nasy.: 32,2g, W: 256g, w tym cukry: 53,2g,
Bł.: 36g, Sól: 3677mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Pierś kurczaka na parze 100g

Warzywa gotowane 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Salatka makaronowa z kurczakiem, pomidorem i oliwą 250g (GLU)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2253,8kcal, B: 93,2g, T: 67,6g, Kw. Tł. Nasy.: 19g, W: 303g, w tym cukry: 42,9g,
Bł.: 28,9g, Sól: 2287,8mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Sałata 10g

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa mix warzyw 350ml (SEL)

Leczo z młodej kapusty z kielbasą 400g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Sałatka makaronowa z kurczakiem i oliwą 250g (GLU)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2248,2kcal, B: 94,6g, T: 78g, Kw. Tł. Nasy.: 30,7g, W: 273,8g, w tym cukry: 37,8g,
Bł.: 38,4g, Sól: 3394mg

16.06.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz wieprzowy duszony 150g (GLU)

Surówka z ogórka kiszzonego 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2134,6kcal, B: 96,3g, T: 73,7g, Kw. Tł. Nasy.: 33g, W: 255,5g, w tym cukry: 53,
Bł.: 35,4g, Sól: 3764mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz wieprzowy duszony 150g (GLU)

Marchewka gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Pomidor 30g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2136,3kcal, B: 97,8g, T: 73,7g, Kw. Tł. Nasy.: 33,2g, W: 251g, w tym cukry: 73,2g,
Bł.: 36g, Sól: 2752,8mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Schab biały 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 10g

Kefir 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz wieprzowy duszony 150g (GLU)

Surówka z ogórka kiszzonego 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2162kcal, B: 99,2g, T: 78,4g, Kw. Tł. Nasy.: 38,3g, W: 244,4g, w tym cukry: 59,5g,
Bł.: 39,3g, Sól: 3951,2mg