

Jadłospis 7 – dniowy 3.06 – 9.06.2024r.

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

3.06.2024r.

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)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Makaron gotowany 140g (GLU, JAJ)

Indyk duszony w sosie curry z warzywami 200g (GOR, 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 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2170kcal, B: 91,9g, T: 69g, Kw. Tł. Nasy.: 24,4g, W: 278,6g, w tym cukry: 84,7g,
Bł.: 38,5g, Sól: 2816,4mg

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:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Makaron gotowany 140g (GLU, JAJ)

Indyk duszony w delikatnym sosie z warzywami 200g (GOR, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2014,8kcal, B: 91,3g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 25,7g, W: 245,5g, w tym cukry: 47,6g,
Bł.: 23g, Sól: 2801,9mg

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 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Twaróg półtłusty 50g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Makaron gotowany 140g (GLU, JAJ)

Indyk duszony w sosie curry z warzywami 200g (GOR, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2255kcal, B: 98,5g, T: 75,5g, Kw. Tł. Nasy.: 34,6g, W: 274,4g, w tym cukry: 76,7g,

Bł.: 48,4g, Sól: 2915mg

4.06.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

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

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kapuśniak z młodej kapusty 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)

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

Masło extra 15g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2114,7kcal, B: 93,5g, T: 72g, Kw. Tł. Nasy.: 23,9g, W: 258,8g, w tym cukry: 61g,

Bł.: 32g, Sól: 1953mg

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
Schab duszony z ziołami 100g (GLU)
Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Masło extra 15g (MLE)
Sałata 10g
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2337kcal, B: 99,4g, T: 76,6g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 302g, w tym cukry: 54,7g,
Bł.: 22,9g, Sól: 2296mg

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)

Pomidor 30g

Kefir 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Osełka pierś maślana 15g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kapuśniak z młodej kapusty 350ml (SEL)

Kasza gryczana niepalona, gotowana 140g

Schab duszony z ziołami 100g (GLU)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 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: 2080,6kcal, B: 92,6g, T: 71,6g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 247,5g, w tym cukry: 76,3g,
Bł.: 44,1g, Sól: 2341,7mg

5.06.2024r.

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)
Sałata 10g
Masło extra 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)
Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)
Pulpety duszone w sosie śmietanowym ze szczypiorkiem 120g (JAJ, GLU)
Bukiet warzyw gotowanych na parze 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)
Pasta z ciecierzycy i pieczonej papryki 100g
Ogórek kiszony 60g
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2231,3kcal, B: 89g, T: 66,8g, Kw. Tł. Nasy.: 28,7g, W: 299,6g, w tym cukry: 51,5g,
Bł.: 38,8g, Sól: 4235,4mg

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 jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

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

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g (MLE, GLU)

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: 2304,8kcal, B:98,9g, T: 72g, Kw. Tł. Nasy.: 30,6g, W: 302g, w tym cukry: 51,1g,

Bł.: 28,2g, Sól: 3095,6mg

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

Masło extra 10g (MLE)

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 35g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Serek śmietankowy 70g

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

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

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

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

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta z ciecierzycy i pieczonej papryki 100g

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2302,7kcal, B: 91,3g, T: 77,2g, Kw. Tł. Nasy.: 35,8g, W: 288,6g, w tym cukry: 52,6g,
Bł.: 45,2g, Sól: 4485,5mg

6.06.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

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

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 kalafiorowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Gyros drobiowy duszony 100g (GOR)

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g

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)

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2099,8kcal, B: 96,2g, T: 70,7g, Kw. Tł. Nasy.: 27,4g, W: 255,4g, w tym cukry: 52,5g,
Bł.: 31,3g, Sól: 3583mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka 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 jarzynowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Pierś kurczaka duszona 100g (GLU)

Surówka z cukinii 150g

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: 2175,4kcal, B: 90,7g, T: 77g, Kw. Tł. Nasy.: 30,6g, W: 268g, w tym cukry: 60g,

Bł.: 28g, Sól: 3385,3mg

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)

Salata 10g

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (SEZ, GLU)

Masło 5g (MLE)

Schab królewski 15g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Gyros drobiowy duszony 100g (GOR)

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2176,9kcal, B: 98g, T: 79,9g, Kw. Tł. Nasy.: 36,5g, W: 246,5g, w tym cukry: 60,3g,
Bł.: 44g, Sól: 3816mg

7.06.2024r.

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)

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

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Surówka z kapusty kiszzonej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (SEZ, GLU)

Pasta z jajek 100g (JAJ, MLE)

Salata 10g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2204,8kcal, B: 96,4g, T: 75g, Kw. Tł. Nasy.: 25,1g, W: 266,7g, w tym cukry: 57,1g,

Bł.: 48,7g, Sól: 2728mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Surówka z tartej marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta z jajek 100g (JAJ, MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2151kcal, B: 92,8g, T: 71g, Kw. Tł. Nasy.: 26,8g, W: 273,5g, w tym cukry: 56,1g,
Bł.: 30,4, Sól: 2289mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (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 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Twaróg półtłusty 50g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

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

Surówka z kapusty kiszanej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Pasta z jajek 100g (JAJ, MLE)

Salata 10g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2149,2kcal, B: 99,4g, T: 74,9g, Kw. Tł. Nasy.: 31,4g, W: 244,4g, w tym cukry: 48,1g,
Bł.: 55,5g, Sól: 2913,9mg

8.06.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Dżem owocowy 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 (GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2122kcal, B: 96,2g, T: 72,4g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 259g, w tym cukry: 79g,

Bł.: 23,8g, Sól: 1344,5mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Dżem owocowy 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Kurczak duszony w sosie ze szpinakiem 200g (GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2238,4kcal, B: 99g, T: 59,5g, Kw. Tł. Nasy.: 26,7g, W: 277,3g, w tym cukry: 93,6g,

Bł.: 27,5g, Sól: 1287,8mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twaróg półtłusty 100g (MLE)

Pomidor 30g

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni 30g (SEZ, GLU)

Masło 5g (MLE)

Szynka delikatesowa 15g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

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

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2147,7kcal, B: 102,7g, T: 72,4g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 253,5g, w tym cukry: 79,7g,

Bł.: 35,2g, Sól: 1691mg

9.06.2024r.

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)
Pomidor 30g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z soczewicą 350ml (SEL)
Ziemniaki gotowane 200g
Pieczone udko z kurczaka 100g (GOR)
Buraczki gotowane 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)
Sałata 10g
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2100,9kcal, B: 94g, T: 72g, Kw. Tł. Nasy.: 31,1g, W: 251,5g, w tym cukry: 59,2g,
Bł.: 38g, Sól: 3537mg

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 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczone udko z kurczaka 100g (GOR)

Buraczki 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)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2153kcal, B: 92,6g, T: 75g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 263g, w tym cukry: 58g,

Bł.: 31g, Sól: 3267mg

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)

Pomidor 30g

Jogurt naturalny 150g (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 jarzynowa z soczewicą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczone udko z kurczaka 100g (GOR)

Bukiet warzyw gotowanych na parze 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

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2044,8kcal, B: 94,2g, T: 72,9g, Kw. Tł. Nasy.: 35,3g, W: 232,4g, w tym cukry: 48,5g, Bł.: 46,3g, Sól: 3102,5mg