

Jadłospis 7 – dniowy 29.07-4.08.2024r.

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

29.07.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

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

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pieczeń wieprzowa duszona w sosie własnym 120g (GLU)

Mizeria z jogurtem 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2093kcal, B: 89g, T: 65,8g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 272,2g, w tym cukry: 50g,

Bł.: 30g, Sól: 2908,7mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

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

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pieczeń wieprzowa duszona w sosie własnym 120g (GLU)

Surówka z marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2172,3kcal, B: 87g, T: 70,2g, Kw. Tł. Nasy.: 25,4g, W: 300g, w tym cukry: 52,2g,
Bł.: 22,8g, Sól: 2894mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g

Jogurt pitny 290g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Serek śmietankowy do smarowania 50g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pieczeń wieprzowa duszona w sosie własnym 120g (GLU)

Mizeria z jogurtem 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

30.07.2024r.

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)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 60g

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 60g (GLU, SEZ)

Osełka pierś maślana 40g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1965,4kcal, B: 92,2g, T: 64,2g, Kw. Tł. Nasy.: 24,7g, W: 259,4g, w tym cukry: 56,4g,
Bł.: 40g, Sól: 2091,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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 120g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1989cal, B: 85,5g, T: 66,6g, Kw. Tł. Nasy.: 22,4g, W: 268,2g, w tym cukry: 63,4g,
Bł.: 28g, Sól: 1853,6mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 60g

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 15g (GLU, GOR, SOJ, MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

3) 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

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2033,4kcal, B: 99g, T: 70,4g, Kw. Tł. Nasy.: 26,8g, W: 287g, w tym cukry: 58,7g,
Bł.: 50g, Sól: 2771,7mg

31.07.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Papryka 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Gołąbki po litewsku duszone w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Marchewka gotowana 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)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2127,6kcal, B: 92,3g, T: 69g, Kw. Tł. Nasy.: 29,3g, W: 268g, w tym cukry: 57g,
Bł.: 32,4g, Sól: 2555mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

Gołąbki po litewsku bez kapusty duszone w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Marchewka gotowana z groszkiem 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta jajeczna na jogurcie 100g (JAJ, MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2121kcal, B: 93g, T: 70,2g, Kw. Tł. Nasy.: 30,2g, W: 279,5g, w tym cukry: 51,7g,
Bł.: 25,8g, Sól: 2645,6mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 60g

Kefir 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 35g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 30g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Gołąbki po litewsku duszone w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Surówka z marchewki tartej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta jajeczna na jogurcie 100g (JAJ, MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2116,6kcal, B: 90,7g, T: 68,8g, Kw. Tł. Nasy.: 34,8g, W: 298,7g, w tym cukry: 39g,
Bł.: 41,1g, Sól: 3042,3mg

1.08.2024r.

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)

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

Pomidor 60g

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 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2098kcal, B: 94,7g, T: 74,4g, Kw. Tł. Nasy.: 29,6g, W: 247,5g, w tym cukry: 66g,
Bł.: 37,3g, Sól: 2360,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

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 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2187,5kcal, B: 92,2g, T: 69,3g, Kw. Tł. Nasy.: 29,2g, W: 28457g, w tym cukry: 66,6g,
Bł.: 27,2g, Sól: 2431,5mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

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

Pomidor 60g

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (SEZ, GLU)

Masło 5g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz wieprzowy duszony 150g (SEL, GLU)

Surówka colesław z oliwą 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2006,6kcal, B: 89g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 35g, W: 243,8g, w tym cukry: 70g,

Bł.: 42,1g, Sól: 2756,3mg

2.08.2024r.

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

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

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

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Ogórek kiszony 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2006,6kcal, B: 90g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 243,5g, w tym cukry: 82,4g,
Bł.: 24,9g, Sól: 2582mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

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

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2000kcal, B: 93g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 22,5g, W: 276,4g, w tym cukry: 76,6g,

Bł.: 20,4g, Sól: 2378,3mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

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

Papryka 60g

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Serek śmietankowy do smarowania 50g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

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

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Ogórek kiszony 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2008,6kcal, B: 90g, T: 68,3g, Kw. Tł. Nasy.: 25,8g, W: 258g, w tym cukry: 54g,

Bł.: 38,2g, Sól: 2390,5mg

3.08.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jagłana na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Leczo duszone z cukinią i kiełbasą drobiową 400g (GOR, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1978kcal, B: 89,4g, T: 71g, Kw. Tł. Nasy.: 28,2g, W: 231,7g, w tym cukry: 66,2g,
Bł.: 32,4g, Sól: 2928,5mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Polędwica z pieca 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

Marchewka gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2043,3kcal, B: 93g, T: 70,5g, Kw. Tł. Nasy.: 27,4g, W: 256g, w tym cukry: 56g,

Bł.: 27,7g, Sól: 2527mg

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)

Ogórek 40g

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni 30g (SEZ, GLU)

Masło 5g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL)

Leczo duszone z cukinią i kiełbasą drobiową 400g (GOR, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2056,9kcal, B: 91g, T: 68g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 245,5g, w tym cukry: 68,4g,
Bł.: 43,2g, Sól: 3416,4mg

4.08.2024r.

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)

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

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Salata 10g

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 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

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

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2080cal, B: 95g, T: 69g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 252,8g, 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)

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

Salata 10g

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 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2248,3kcal, B: 99,5g, T: 75,5g, Kw. Tł. Nasy.: 29,2g, W: 281,5g, w tym cukry: 64,4g,
Bł.: 27g, Sól: 2191mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Salata 10g

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Pomidor 60g

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 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

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

Papryka 60g

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