

## **Jadłospis 7 – dniowy 22.07 – 28.07.2024r.**

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian

**22.07.2024r.**

### **Dieta podstawowa**

#### 1) Śniadanie:

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

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

#### 2) Obiad:

Zupa kartoflanka 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Kurczak curry duszony z warzywami 200g (GLU, SEL, GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

#### 3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2126kcal, B: 96g, T: 64,2g, Kw. Tł. Nasy.: 23,6g, W: 272,7g, w tym cukry: 67,8g,

Bł.: 41,2g, Sól: 2304,3mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

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

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Twarożek 100g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

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

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 10g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2127,6kcal, B: 94,3g, T: 64,7g, Kw. Tł. Nasy.: 24,9g, W: 278,2g, w tym cukry: 58,7g,  
Bł.: 32,2g, Sól: 2029,6mg

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 30g

Kefir 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Kurczak curry duszony z warzywami 200g (GLU, SEL, GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2068,3kcal, B: 93,8g, T: 66,5g, Kw. Tł. Nasy.: 26,5g, W: 252,8g, w tym cukry: 74,7g,  
Bł.: 50,4g, Sól: 2555mg

**23.07.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Łazanki z duszonym mięsem i warzywami 300g (GLU, SEL, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie 100g (JAJ, MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2082,2kcal, B: 97g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 30,5g, W: 266,6g, w tym cukry: 70,5g,  
Bł.: 35g, Sól: 2057,5mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Makaron gotowany 140g (JAJ, GLU)

Potrawka drobiowa z warzywami 200g (SEL, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie 100g (JAJ, MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2183,4kcal, B: 99,6g, T: 68,9g, Kw. Tł. Nasy.: 28,8g, W: 281,5g, w tym cukry: 67,3g,  
Bł.: 26g, Sól: 2318,7mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 30g

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Łazanki z duszonym mięsem i warzywami 300g (GLU, SEL, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie 100g (JAJ, MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2115kcal, B: 96,2g, T: 71,4g, Kw. Tł. Nasy.: 35g, W: 254g, w tym cukry: 62,4g,  
Bł.: 44,6g, Sól: 2246,6mg

**24.07.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

### 1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Pomidor 30g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Pulpety duszone w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Surówka z marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 15g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2192,5kcal, B: 90g, T: 73g, Kw. Tł. Nasy.: 31,3g, W: 286g, w tym cukry: 62,5g,  
Bł.: 33,4g, Sól: 3816,7mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Masło 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Pulpety duszone w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Surówka z 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 ekstra 15g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2054,8kcal, B: 77g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 30,3g, W: 284g, w tym cukry: 72g,  
Bł.: 26,3g, Sól: 2249,7mg



## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Pomidor 30g

Masło ekstra 10g (MLE)

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

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

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g

Pulpety duszone w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Surówka z 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 ekstra 5g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2055kcal, B: 88g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 30,2g, W: 257g, w tym cukry: 52,7g,  
Bł.: 42,5g, Sól: 4507mg

**25.07.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Gyros drobiowy z pieca 100g (GOR)

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)

Pasta z tuńczyka, jajek i kukurydzy 100g (JAJ, RYB, MLE)

Ogórek kiszony 60g

Masło ekstra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2116,4kcal, B: 97,7g, T: 68g, Kw. Tł. Nasy.: 25,8g, W: 262,7g, w tym cukry: 68,4g,  
Bł.: 35g, Sól: 4235,2mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)  
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)  
Szynka jubileuszowa 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)  
Sałata 10g  
Masło extra 15g (MLE)  
Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)  
Ryż biały gotowany 140g  
Pierś kurczaka gotowana na parze 100g  
Surówka z cukinii, marchewki i jabłka 150g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)  
Pasta z tuńczyka, jajek i kukurydzy 100g (JAJ, RYB, MLE)  
Pomidor bez skórki 30g  
Masło extra 15g (MLE)  
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2126,4kcal, B: 97g, T: 70,6g, Kw. Tł. Nasy.: 25,6g, W: 263,3g, w tym cukry: 68g,  
Bł.: 28,3g, Sól: 4079mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (SEZ, GLU)

Masło 5g (MLE)

Serek śmietankowy 50g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Gyros drobiowy z pieca 100g (GOR)

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Pasta z tuńczyka, jajek i kukurydzy 100g (JAJ, RYB, MLE)

Ogórek kiszony 60g

Masło ekstra 15g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 20034kcal, B: 93g, T: 68,4g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 243,7g, w tym cukry: 68g,  
Bł.: 47,5g, Sól: 4461mg

**26.07.2024r.**

## **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)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa gulaszowa 350ml (SEL, GLU)

Makaron gotowany 140g (JAJ, GLU)

Sos neapolitański z mozzarellą 200g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Ogórek 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2257kcal, B: 93g, T: 71,2g, Kw. Tł. Nasy.: 35,4g, W: 298,6g, w tym cukry: 80,6g,  
Bł.: 36,3g, Sól: 3152mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna 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 krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Makaron gotowany 140g (JAJ, GLU)

Sos neapolitański z mozzarellą 200g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2169,4kcal, B: 79,8g, T: 66,5g, Kw. Tł. Nasy.: 30,6g, W: 305,5g, w tym cukry: 72g,

Bł.: 24,5g, Sól: 2852mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Kefir 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

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

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa gulaszowa 350ml (SEL, GLU)

Makaron gotowany 140g (JAJ, GLU)

Sos neapolitański z mozzarellą 200g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Ogórek 20g

Masło extra 15 (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2172,8kcal, B: 97g, T: 72g, Kw. Tł. Nasy.: 36,5g, W: 268,9g, w tym cukry: 70,5g,  
Bł.: 43,3g, Sól: 3520,7mg

**27.07.2024r.**

## **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)

Schab biały 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Gulasz cygański z warzywami 200g (SEL, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta z groszku zielonego 100g

Papryka 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2096,6kcal, B: 90,7g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 26,5g, W: 267,8g, w tym cukry: 54,6g,  
Bł.: 37,6g, Sól: 3312,7mg



## 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)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Gulasz z szynki z warzywami 200g (SEL, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Polędwica sopocka 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2069kcal, B: 94g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 26,8g, W: 265,3g, w tym cukry: 50,7g,

Bł.: 22,5g, Sól: 2972,3mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 10g

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (SOJ, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Pomidor 30g

Masło 5g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa mix warzyw 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Gulasz cygański z warzywami 200g (SEL, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Pasta z groszku zielonego 100g

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2150,5kcal, B: 93,4g, T: 73,2g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 260,8g, w tym cukry: 43,6g,  
Bł.: 41g, Sól: 3149,2mg

**28.07.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty serenada 60g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z soczewicą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Stek drobiowy duszony w sosie własnym 120g (GLU)

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2189,3kcal, B: 99,4g, T: 74,7g, Kw. Tł. Nasy.: 35,3g, W: 260,3g, w tym cukry: 55,8g,  
Bł.: 40,2g, Sól: 2389,4mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Twaróg półtłusty 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Stek drobiowy duszony w sosie własnym 120g (GLU)

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2123,7kcal, B: 99,4g, T: 67,8g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 266,3g, w tym cukry: 54,2g,  
Bł.: 28,7g, Sól: 1876mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor 30g

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Polędwica z pieca 15g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa jarzynowa z soczewicą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Stek drobiowy duszony w sosie własnym 120g (GLU)

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2024,7kcal, B: 99g, T: 67,4g, Kw. Tł. Nasy.: 32,6g, W: 233,7g, w tym cukry: 51,7g,

Bł.: 48g, Sól: 2227,8mg