

## **Jadłospis 7 – dniowy 15.07 – 21.07.2024r.**

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

**15.07.2024r.**

### **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)

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

Papryka 30g

Herbata z cukrem 250ml

#### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczeń rzymska w sosie chrzanowym 120g (GLU)

Surówka różowa 150g (MLE, GOR, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

#### 3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Salatka makaronowa z piersią kurczaka, pomidorem, ogórkiem, koperkiem i oliwą 250g (GLU, JAJ)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2042,6kcal, B: 93g, T: 65,6g, Kw. Tł. Nasy.: 20g, W: 258,3g, w tym cukry: 51g,

Bł.: 31,5g, Sól: 2165,2mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

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

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczeń rzymska duszona w sosie własnym 120g (GLU)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Salatka makaronowa z piersią kurczaka, pomidorem, koperkiem i oliwą 250g (GLU, JAJ)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1991kcal, B: 90,8g, T: 65,2g, Kw. Tł. Nasy.: 19,2g, W: 252,5g, w tym cukry: 52,3g,

Bł.: 24g, Sól: 2007,5mg

## 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)

Papryka 30g

Maślanka 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 jarzynowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczeń rzymska w sosie chrzanowym 120g (GLU)

Surówka różowa 150g (MLE, GOR, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Salatka makaronowa z piersią kurczaka, pomidorem, ogórkiem, koperkiem i oliwą 250g (GLU, JAJ)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2037,2kcal, B: 99,2g, T: 67,8g, Kw. Tł. Nasy.: 24,6g, W: 240,5g, w tym cukry: 41,6g, Bł.: 39,4g, Sól: 2650mg

**16.07.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE, GLU)

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 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Sznyceł wieprzowy z pieca 100g (GLU)

Surówka colesław 150g (MLE, JAJ, GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2061,8kcal, B: 92,6g, T: 72g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 248,8g, w tym cukry: 58,2g,

Bł.: 34g, Sól: 2212,3mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Sznyceł wieprzowy duszony 100g (GLU)

Surówka z cukinii 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2043kcal, B: 92,8g, T: 71g, Kw. Tł. Nasy.: 24,6g, W: 251g, w tym cukry: 77g,

Bł.: 24,8g, Sól: 2057,8mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 30g

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa kapuśniak 350ml (SEL)

Kasza jaglana 140g

Sznicel wieprzowy z pieca 100g (GLU)

Surówka colesław 150g (MLE, JAJ, GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2046,2kcal, B: 92,5g, T: 68,4g, Kw. Tł. Nasy.: 29,7g, W: 248,3g, w tym cukry: 66g,  
Bł.: 41,8g, Sól: 2527,8mg

**17.07.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Papryka 30g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna pęczak, gotowana 140g (GLU)

Klopsiki duszone w sosie śmietanowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Bukiet jarzyn gotowanych na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

„Smalec” z fasoli i jabłka 100g

Masło ekstra 15g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2235,2kcal, B: 90g, T: 64,4g, Kw. Tł. Nasy.: 25,5g, W: 305,1g, w tym cukry: 62,5g,  
Bł.: 37,9g, Sól: 3726,7mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna pęczak, gotowana 140g (GLU)

Klopsiki duszone w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Bukiet jarzyn gotowanych na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Masło ekstra 15g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2099,8kcal, B: 89g, T: 66,5g, Kw. Tł. Nasy.: 33,3g, W: 277,8g, w tym cukry: 51,8g,  
Bł.: 23g, Sól: 3516,3mg



## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Papryka 30g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 30g

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna pęczak, gotowana 140g (GLU)

Klopsiki duszone w sosie śmietanowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Bukiet jarzyn gotowanych na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

„Smalec” z fasoli i jabłka 100g

Masło ekstra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2289,6kcal, B: 93,3g, T: 71,2g, Kw. Tł. Nasy.: 36g, W: 296,3g, w tym cukry: 57g,  
Bł.: 48g, Sól: 3982,8mg

**18.07.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty gouda 60g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Nuggetsy z kurczaka z pieca 100g

Marchewka duszona z groszkiem 200g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2011,9kcal, B: 90,8g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 24,7g, W: 241,3g, w tym cukry: 46g,  
Bł.: 34,3g, Sól: 2782,8mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Twaróg półtłusty 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Filet z kurczaka duszony w ziołach 100g

Marchewka gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 10g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1994,6kcal, B: 94,6g, T: 67,2g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 241,2g, w tym cukry: 53,4g,  
Bł.: 24,8g, Sól: 1764,5mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twaróg półtłusty 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Kefir 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany al dente 140g

Nuggetsy z kurczaka z pieca 100g

Marchewka duszona z groszkiem 200g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2022,5kcal, B: 97,6g, T: 68,4g, Kw. Tł. Nasy.: 27,5g, W: 239g, w tym cukry: 68g,  
Bł.: 34,6g, Sól: 2190mg

**19.07.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet rybny z pieca 100g (JAJ, GLU)

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 jaj na jogurcie 100g (JAJ, MLE)

Pomidor 30g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2011,9kcal, B: 90,8g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 24,7g, W: 241,3g, w tym cukry: 46g,  
Bł.: 34,3g, Sól: 2782,8mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet rybny na parze 100g

Surówka z tartej marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2033,6kcal, B: 92g, T: 62,6g, Kw. Tł. Nasy.: 28,6g, W: 263,8g, w tym cukry: 61,2g,  
Bł.: 30,7g, Sól: 2467,9mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 20g

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Twaróg półtłusty 100g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Filet rybny z pieca 100g (JAJ, GLU)

Surówka z kapusty kiszonej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

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

Pomidor 30g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2021,6kcal, B: 96g, T: 68,8g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 237,2g, w tym cukry: 37g,

Bł.: 42,2g, Sól: 2846,5mg

**20.07.2024r.**

## **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 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa grochowa 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Udko pieczone z różną 120g

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Pomidor 30g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2000kcal, B: 95,2g, T: 66,5g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 264,3g, w tym cukry: 56,7g,  
Bł.: 32,9g, Sól: 3018mg



## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Udko gotowane na parze bez skóry 120g

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Polędwica z pieca 40g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2033,6kcal, B: 89g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 29,8g, W: 260,5g, w tym cukry: 55,3g,

Bł.: 24,3g, Sól: 2622mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Salata 10g

Jogurt naturalny pitny 190g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa grochowa 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Udko pieczone z różną 120g

Brokuł, kalafior gotowany 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor 30g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2067,2kcal, B: 95,3g, T: 69,2g, Kw. Tł. Nasy.: 35,8g, W: 246,2g, w tym cukry: 58,4g, Bł.: 46,2g, Sól: 2959,2mg

**21.07.2024r.**

## **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)

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

Papryka 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jesienna 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Duszony gulasz wieprzowy świeżonka 120g (GLU)

Warzywa duszone 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: 2054,3kcal, B: 90,2g, T: 69g, Kw. Tł. Nasy.: 29,5g, W: 260,9g, w tym cukry:68,3g,  
Bł.: 39,6g, Sól: 2144,7mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa krupnik 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz z szynki duszony 120g (GLU)

Warzywa duszone 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: 2099,4kcal, B: 89g, T: 73,5g, Kw. Tł. Nasy.: 30,5g, W: 256g, w tym cukry: 49,8g,  
Bł.: 25,4g, Sól: 2044mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor 30g

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa jesienna 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Duszony gulasz wieprzowy świeżonka 120g (GLU)

Warzywa duszone 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: 2074,7kcal, B: 92,6g, T: 76,4g, Kw. Tł. Nasy.: 36,6g, W: 230,7g, w tym cukry: 70,6g, Bł.: 49g, Sól: 2396,8mg