

## **Jadłospis 7 – dniowy 12.08 – 18.08.2024r.**

→ składy produktów stosowanych w posiłkach dostępne są do wglądu u dietetyka

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

**12.08.2024r.**

### **Dieta podstawowa**

#### 1) Śniadanie:

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

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

#### 2) Obiad:

Zupa dyniowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Pieczeń rzymska w sosie musztardowym 120g (GLU, GOR)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

#### 3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

„Smalec” z białej fasoli i jabłka 100g

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2145,7kcal, B: 86g, T: 68g, Kw. Tł. Nasy.: 26,7g, W: 276g, w tym cukry: 71,7g,

Bł.: 43,6g, Sól: 3084,8mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa dyniowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Pieczeń rzymska w sosie ziołowym 120g (GLU)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2061kcal, B: 88,4g, T: 63,8g, Kw. Tł. Nasy.: 31,2g, W: 270g, w tym cukry: 68,4g,  
Bł.: 30g, Sól: 2772,3mg

## 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)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa dyniowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Pieczeń rzymska w sosie musztardowym 120g (GLU, GOR)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

„Smalec” z białej fasoli i jabłka 100g

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2148,3kcal, B: 87,2g, T: 72,6g, Kw. Tł. Nasy.: 32,2g, W: 260g, w tym cukry: 62,3g,

Bł.: 55,5g, Sól: 3459,6mg

**13.08.2024r.**

## **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)

Osełka pierś maślana 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Filet z indyka duszony w sosie paprykowo - pomidorowym 120g (GLU)

Surówka z kapusty pekińskiej 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)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1988,2kcal, B: 91,6g, T: 67,7g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 240,2g, w tym cukry: 65,8g,  
Bł.: 31,5g, Sól: 2243mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Filet z indyka duszony w sosie pomidorowym 120g (GLU)

Surówka z cukinii, 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)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2014,2kcal, B: 91,3g, T: 66,4g, Kw. Tł. Nasy.: 22g, W: 253,7g, w tym cukry: 68,2g,  
Bł.: 24g, Sól: 2176mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Osełka pierś maślana 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany al dente 140g

Filet z indyka duszony w sosie paprykowo - pomidorowym 120g (GLU)

Surówka z kapusty pekińskiej 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)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2020,3kcal, B: 91,6g, T: 65,9g, Kw. Tł. Nasy.: 26,3g, W: 247,8g, w tym cukry: 55,8g,  
Bł.: 43,4g, Sól: 2517,2mg

**14.08.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kurczak gotowany 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Rzodkiewka 30g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa barszcz ukraiński 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Mizeria z jogurtem 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2039,6kcal, B: 92,4g, T: 70,4g, Kw. Tł. Nasy.: 28,7g, W: 247g, w tym cukry: 67,5g,  
Bł.: 30,3g, Sól: 2613,4mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza manna 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:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Marchewka gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2045kcal, B: 90,4g, T: 65,4g, Kw. Tł. Nasy.: 27,3g, W: 263,7g, w tym cukry: 61,3g,  
Bł.: 27,7g, Sól: 2693mg



## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Kurczak gotowany 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Rzodkiewka 30g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 35g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Twaróg półtłusty 30g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa barszcz ukraiński 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g (GLU)

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

Mizeria z jogurtem 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2083,5kcal, B: 99g, T: 71,4g, Kw. Tł. Nasy.: 30,6g, W: 243,6g, w tym cukry: 64g,  
Bł.: 37,2g, Sól: 2824,3mg

**15.08.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Gulasz cygański wieprzowy duszony z warzywami 200g (GLU, GOR)

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)

Papryka 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2031kcal, B: 87,2g, T: 67,2g, Kw. Tł. Nasy.: 25,7g, W: 254,4g, w tym cukry: 91,7g,  
Bł.: 31g, Sól: 2188,5mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Twarożek 100g

Salata 10g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Sos z piersi kurczaka z warzywami 200g (GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1969,4kcal, B: 95,3g, T: 63,2g, Kw. Tł. Nasy.: 24,5g, W: 244,3g, w tym cukry: 90g,  
Bł.: 26g, Sól: 2019,8mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (SEZ, GLU)

Masło 5g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Gulasz cygański wieprzowy duszony z warzywami 200g (GLU, GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Papryka 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2206kcal, B: 82,3g, T: 76,4g, Kw. Tł. Nasy.: 34,7g, W: 277,7g, w tym cukry: 80,8g,

Bł.: 41,7g, Sól: 2649mg

**16.08.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflana 350ml (SEL)

Racuchy z jabłkami 320g (GLU, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (SEZ, GLU)

Pasta z tuńczyka i jaj 100g (GOR, JAJ)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2073kcal, B: 80,7g, T: 62,2g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 282,3g, w tym cukry: 78,2g,  
Bł.: 32,3g, Sól: 3452mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

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 koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Racuchy z jabłkami 320g (GLU, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Pasta z tuńczyka i jaj 100g (GOR, JAJ)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2028,8kcal, B: 80,5g, T: 58,6g, Kw. Tł. Nasy.: 24,7g, W: 284g, w tym cukry: 74,3g,

Bł.: 23,8g, Sól: 3282,8mg

## 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)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Serek śmietankowy 30g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Ryż basmati gotowany al dente z jabłkami, cynamonem i jogurtem 340g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb graham 120g (GLU, SEZ)

Pasta z tuńczyka i jaj 100g (GOR, JAJ)

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2123kcal, B: 93g, T: 68,6g, Kw. Tł. Nasy.: 29,8g, W: 262g, w tym cukry: 65,8g,

Bł.: 46,6g, Sól: 3207mg

**17.08.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

### 1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Makaron gotowany 140g (GLU, JAJ)

Kurczak duszony ze szpinakiem 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

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1958,3kcal, B: 100g, T: 65,2g, Kw. Tł. Nasy.: 27,7g, W: 230,4g, w tym cukry: 55,5g,  
Bł.: 35,7g, Sól: 2475,5mg



## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Makaron gotowany 140g (GLU, JAJ)

Kurczak duszony 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)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2033,8kcal, B: 97,4g, T: 71,4g, Kw. Tł. Nasy.: 30,7g, W: 242,4g, w tym cukry: 56,7g,  
Bł.: 29g, Sól: 2251,7mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Makaron gotowany 140g (GLU, JAJ)

Kurczak duszony ze szpinakiem 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

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2129,3kcal, B: 102g, T: 73,4g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 249g, w tym cukry: 44,2g,

Bł.: 45g, Sól: 3206,6mg

**18.08.2024r.**

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa fasolką szparagową i groszkiem zielonym 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Roladka schabowa pieczona 100g

Surówka różowa 150g (MLE, GOR, JAJ)

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)

Salata 10g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2044,7kcal, B: 90,4g, T: 72g, Kw. Tł. Nasy.: 29,7g, W: 245g, w tym cukry: 57g,

Bł.: 30,7g, Sól: 2717,5mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa z groszkiem zielonym i makaronem 350ml (SEL, LGU, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab duszony 100g

Warzywa gotowane na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Polędwica z pieca 30g (GOR, GLU, JAJ, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2052,2kcal, B: 93g, T: 66,9g, Kw. Tł. Nasy.: 28,7g, W: 259g, w tym cukry: 65,9g,  
Bł.: 21,8g, Sól: 3425,8mg

## 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 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Twaróg półtłusty 30g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa fasolką szparagową i groszkiem zielonym 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Roladka schabowa pieczona 100g

Surówka różowa 150g (MLE, GOR, JAJ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2015kcal, B: 99g, T: 68,6g, Kw. Tł. Nasy.: 38,6g, W: 233g, w tym cukry: 47,5g,

Bł.: 40,6g, Sól: 3083,2mg