

Jadłospis 7 – dniowy 19.08 – 25.08.2024r.

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

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

19.08.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Spaghetti pomidorowe duszone 300g (GLU, JAJ)

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 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2090,6kcal, B: 93,9g, T: 63,8g, Kw. Tł. Nasy.: 22,6g, W: 273,2g, w tym cukry: 77,2g,
Bł.: 32g, Sól: 2070,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Twarożek 100g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, GLU)

Makaron gotowany 140g (GLU, JAJ)

Sos z piersi kurczaka duszony z warzywami 120g (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: 2018,2kcal, B: 96,6g, T: 62,7g, Kw. Tł. Nasy.: 22g, W: 255,3g, w tym cukry: 73,8g,
Bł.: 30,3g, Sól: 2898,2mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 60g

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)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Spaghetti pomidorowe duszone 300g (GLU, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2179,3kcal, B: 96g, T: 69g, Kw. Tł. Nasy.: 27,4g, W: 276,2g, w tym cukry: 76,8g,
Bł.: 47g, Sól: 3045,6mg

20.08.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

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

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 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jagłana gotowana 140g

Gulasz wieprzowy duszony 120g (GLU, SEL)

Mizeria z ogórków 150g (MLE)

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: 2187kcal, B: 95g, T: 72,3g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 270,5g, w tym cukry: 71,5g,

Bł.: 36,4g, Sól: 3225mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Makaron 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 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jaglana 140g

Gulasz wieprzowy duszony 120g (SEL, GLU)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

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: 2270,2kcal, B: 97,6g, T: 70,5g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 294g, w tym cukry: 83,8g,
Bł.: 34g, Sól: 3272,7mg

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 60g

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 40g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jaglana gotowana 140g

Gulasz wieprzowy duszony 120g (GLU, SEL)

Mizeria z ogórków 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie 100g (JAJ, MLE)

Masło extra 5g (MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2006kcal, B: 96g, T: 66,7g, Kw. Tł. Nasy.: 34,5g, W: 238g, w tym cukry: 44,6g,
Bł.: 39,5g, Sól: 2752,3mg

21.08.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Sznicel wieprzowy z pieca 100g

Surówka colesław 150g (JAJ, GOR, MLE)

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 40g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2185,7kcal, B: 98g, T: 65,3g, Kw. Tł. Nasy.: 31,3g, W: 289,2g, w tym cukry: 62,5g,
Bł.: 33,8g, Sól: 3816,7mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna 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 60g

Masło 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Sznycel wieprzowy z pieca 100g

Warzywa gotowane na parze 200g

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: 2200,5kcal, B: 101g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 27,8g, W: 296,6g, w tym cukry: 56,9g,
Bł.: 25,7g, Sól: 2487,5mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 60g

Kefir 250g (MLE)

Masło ekstra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Sznicel wieprzowy z pieca 100g

Surówka colesław z olejem 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 15g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2216kcal, B: 96,4g, T: 71,7g, Kw. Tł. Nasy.: 33,7g, W: 280,2g, w tym cukry: 64,8g,
Bł.: 45,4g, Sól: 2716,3mg

22.08.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Zacierka 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 pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Ryż biały gotowany 140g

Potrawka z indyka duszona z warzywami 200g (SEL, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)

Pasta z groszku zielonego 100g

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2134,8kcal, B: 86,4g, T: 62,8g, Kw. Tł. Nasy.: 21,8g, W: 293,2g, w tym cukry: 80,4g,
Bł.: 28,8g, Sól: 3433,3mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 10g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Ryż biały gotowany 140g

Potrąka z indyka duszona z warzywami 200g (SEL, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Kurczak gotowany 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2129kcal, B: 88,5g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 21,7g, W: 286,8g, w tym cukry: 79,3g,
Bł.: 20,7g, Sól: 2653,8mg

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

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (SEZ, GLU)

Masło 5g (MLE)

Ser twarogowy, półtłusty 30g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g

Potrawka z indyka duszona z warzywami 200g (SEL, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Pasta z groszku zielonego 100g

Papryka 60g

Masło ekstra 15g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2280,4kcal, B: 101g, T: 68,6g, Kw. Tł. Nasy.: 26,4g, W: 296g, w tym cukry: 72,6g,
Bł.: 41,4g, Sól: 3806mg

23.08.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty 60g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z dorsza z pieca 100g (RYB)

Surówka z kiszonej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2042,6kcal, B: 99,3g, T: 69g, Kw. Tł. Nasy.: 34,6g, W: 238,2g, w tym cukry: 66,6g, Bł.: 42,7g, Sól: 2565mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne 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 brokułowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z dorsza z pieca 100g (RYB)

Surówka z tartej marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1910,7kcal, B: 91g, T: 61g, Kw. Tł. Nasy.: 33,6g, W: 238,8g, w tym cukry: 62,4g, Bł.: 30,3g, Sól: 2291,6mg

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

Jogurt naturalny pitny 290ml (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Filet z dorsza z pieca 100g (RYB)

Surówka z kiszonej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2092,4kcal, B: 99g, T: 68,3g, Kw. Tł. Nasy.: 39,6g, W: 246,6g, w tym cukry: 56,7g,
Bł.: 52g, Sól: 2926mg

24.08.2024r.

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)

Schab biały 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pieczeń wieprzowa w sosie pieczeniowym 120g (GOR, GLU)

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Salatka jarzynowa 120g (JAJ, GOR, MLE, SEL)

Polędwica sopocka 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 20002kcal, B: 93g, T: 60g, Kw. Tł. Nasy.: 20g, W: 258,6g, w tym cukry: 52,7g,
Bł.: 33,6g, Sól: 3782,7mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż 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 marchewkowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pieczeń wieprzowa w sosie pieczeniowym 120g (GOR, GLU)

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Salatka jarzynowa z olejem 120g (JAJ, SEL)

Polędwica sopocka 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2052,4kcal, B: 95g, T: 63,4g, Kw. Tł. Nasy.: 20g, W: 266g, w tym cukry: 50g,
Bł.: 25,3g, Sól: 3082,3mg

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

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (SOJ, SEZ)

Serek śmietankowy 40g (MLE)

Pomidor 30g

Masło 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pieczeń wieprzowa w sosie pieczeniowym 120g (GOR, GLU)

Fasolka szparagowa gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Salatka jarzynowa z olejem 120g (JAJ, SEL)

Polędwica sopocka 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2001,5kcal, B: 98g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 25,5g, W: 233,4g, w tym cukry: 36,7g,
Bł.: 45g, Sól: 4859mg

25.08.2024r.

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)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z soczewicą 350ml (SEL)

Bigos z młodej kapusty z mięsem duszonym z szynki 400g

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)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2030kcal, B: 90,9g, T: 69,3g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 242,4g, w tym cukry: 74g,
Bł.: 47g, Sól: 2666,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku na na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z groszkiem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Udko gotowane 120g

Marchewka gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2009,2kcal, B: 90,8g, T: 69,5g, Kw. Tł. Nasy.: 32,5g, W: 243,2g, w tym cukry: 70g, Bł.: 32g, Sól: 2552,6mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Maślanka 250g (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)

Bigos z młodej kapusty z mięsem duszonym z szynki 400g

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)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2123kcal, B: 97,5g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 34g, W: 252,8g, w tym cukry: 68g,
Bł.: 48g, Sól: 2755mg