

Jadłospis 7 – dniowy 23.09-29.09.2024r.

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

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

23.09.2024r.

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

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflanka 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Pieczeń rzymska w sosie musztardowo-śmietanowym 120g (JAJ, GLU, MLE, GOR)

Surówka colesław 150g (MLE, GOR, JAJ)

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 fasoli z cebulką i jabłkiem 100g

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2214,8kcal, B: 88,5g, T: 75,7g, Kw. Tł. Nasy.: 26,6g, W: 275,4g, w tym cukry: 70,5g,

Bł.: 40,7g, Sól: 3272,3mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflanka 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Pieczeń rzymska w sosie pietruszkowym 120g (GLU, JAJ)

Surówka z cukinii, jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2250,2kcal, B: 95,3g, T: 75,4g, Kw. Tł. Nasy.: 23,8g, W: 283,5g, w tym cukry: 71,5g,
Bł.: 31g, Sól: 3240,3mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka krucha z pieca 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 30g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kartoflanka 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Pieczeń rzymska w sosie pietruszkowym 200g (GLU, GOR, JAJ, MLE)

Surówka colesław 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

„Smalec” z fasoli z cebulką i jabłkiem 100g

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2131,5kcal, B: 83g, T: 76g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 252,6g, w tym cukry: 60,8g,

Bł.: 52,5g, Sól: 3476,6mg

24.09.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty serenada 30g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krem z dyni 350ml (SEL)

Łazanki z mięsem i warzywami 300g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2109kcal, B: 96,6g, T: 80g, Kw. Tł. Nasy.: 30,7g, W: 235g, w tym cukry: 88,4g,

Bł.: 38g, Sól: 2392,5mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krem z dyni 350ml (SEL)

Łazanki z mięsem i warzywami bez kapusty 300g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2230,5kcal, B: 95g, T: 73,8g, Kw. Tł. Nasy.: 30,3g, W: 283,2g, w tym cukry: 86,6g,
Bł.: 35,2g, Sól: 2388,4mg

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 z indyka 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)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa krem z dyni 350ml (SEL)

Łazanki z mięsem i warzywami 300g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2000kcal, B: 88,5g, T: 78,7g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 214g, w tym cukry: 86,4g,
Bł.: 47,3g, Sól: 3044,3mg

25.09.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Gołąbek po litewsku w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Marchewka z groszkiem 200g (MLE, GLU)

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: 2234,4kcal, B: 93,3g, T: 75g, Kw. Tł. Nasy.: 33g, W: 280,7g, w tym cukry: 52,6g,
Bł.: 30,5g, Sól: 3016,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

Gołąbki po litewsku bez kapusty, w sosie koperkowym (JAJ, GLU, MLE)

Marchewka gotowana 200g (MLE, GLU)

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: 2228,4kcal, B: 98,6g, T: 74,8g, Kw. Tł. Nasy.: 33,7g, W: 280,6g, w tym cukry: 49g,
Bł.: 21,5g, Sól: 3001,3mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 25g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

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

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g (GLU)

Gołąbek po litewsku w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Surówka z tartej marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2140,6kcal, B: 91,7g, T: 74,2g, Kw. Tł. Nasy.: 35,3g, W: 256,5g, w tym cukry: 44,3g, Bł.: 42g, Sól: 3274,5mg

26.09.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z kapustą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Sznicel drobiowy z pieca 100g

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1930kcal, B: 88g, T: 68,2g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 225,4g, w tym cukry: 71,8g,
Bł.: 34g, Sól: 1936,4mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Twarożek 100g (MLE)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Sznycel drobiowy na parze 100g

Surówka z tartej marchewki 150g

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: 2060,7kcal, B: 90g, T: 65,8g, Kw. Tł. Nasy.: 25,2g, W: 264,5g, w tym cukry: 74,4g,

Bł.: 30,4g, Sól: 1974,8mg

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 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (SEZ, GLU)

Masło 5g (MLE)

Schab biały 15g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa z kapustą 350ml (SEL)

Kasza gryczana niepalona, gotowana 140g

Sznyce drobiowe z pieca 100g

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2073,4kcal, B: 92,3g, T: 75g, Kw. Tł. Nasy.: 31,8g, W: 235,5g, w tym cukry: 68g,

Bł.: 46,6g, Sól: 2204,4mg

27.09.2024r.

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, GLU, MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa meksykańska 350ml (SEL)

Makaron z serem 300g (GLU, JAJ, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (SEZ, GLU)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1898,6kcal, B: 85,2g, T: 63,9g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 234,2g, w tym cukry: 84,7g,
Bł.: 27,2g, Sól: 2325,5mg

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)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL)

Makaron z serem 300g (GLU, JAJ, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2172,7kcal, B: 99g, T: 63,4g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 293,7g, w tym cukry: 83,8g,

Bł.: 28,2g, Sól: 2466mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Serek śmietankowy 30g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa meksykańska 350ml (SEL)

Makaron ze szpinakiem 300g (GLU, JAJ, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb graham 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1955kcal, B: 77,8g, T: 80,2g, Kw. Tł. Nasy.: 30,8g, W: 211,8g, w tym cukry: 72,2g,

Bł.: 35,6g, Sól: 2749,2mg

28.09.2024r.

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)

Ser żółty gouda 60g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

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

Surówka z białej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2061,3kcal, B: 97g, T: 70,4g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 246,4g, w tym cukry: 72,7g,
Bł.: 30,5g, Sól: 2778,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Polędwica z indyka 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Serek śmietankowy 70g (MLE)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)
Kasza gryczana gotowana 140g
Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 120g (GOR, GLU)
Surówka z marchewki i jabłka 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Schab królewski 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2089kcal, B: 88,4g, T: 68,8g, Kw. Tł. Nasy.: 30,4g, W: 271,4g, w tym cukry: 69,4g,
Bł.: 21,7g, Sól: 2534mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

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

Sałata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni 30g (SEZ, GLU)

Masło 5g (MLE)

Pierś wędzona 15g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

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

Surówka z kapusty białej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2183,4kcal, B: 95,4g, T: 78,3g, Kw. Tł. Nasy.: 30,4g, W: 254,8g, w tym cukry: 64,6g,
Bł.: 43g, Sól: 3184,7mg

29.09.2024r.

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)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z ciecierzycą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczone udko kurczaka 120g

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2137,3kcal, B: 89,4g, T: 70,2g, Kw. Tł. Nasy.: 33g, W: 271,3g, w tym cukry: 55g,
Bł.: 33g, Sól: 2276,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Udziec z kurczaka gotowany na parze 100g

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Polędwica sopocka 30g (GOR, GLU, JAJ, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2131,4kcal, B: 93,6g, T: 75,2g, Kw. Tł. Nasy.: 33,3g, W: 261,6g, w tym cukry: 53g,
Bł.: 22,5g, Sól: 2063,7mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 25g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa z ciecierzycą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczone udko z kurczaka 120g (GOR)

Warzywa gotowane na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Polędwica sopocka 30g (GOR, GLU, JAJ, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1986,4kcal, B: 85,4g, T: 71,4g, Kw. Tł. Nasy.: 36,6g, W: 231,8g, w tym cukry: 40g,
Bł.: 42,3g, Sól: 2463,8mg