

Jadłospis 7 – dniowy 16.09 – 22.09.2024r.

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

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian do jadłospisu

16.09.2024r.

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)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zalewajka 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Indyk curry duszony z warzywami 200g (SEL, GLU, 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 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2133,3kcal, B: 89,2g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 31,5g, W: 275,4g, w tym cukry: 66,8g,
Bł.: 41g, Sól: 2633,7mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

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

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)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Indyk w delikatnych przyprawach duszony z warzywami 200g (GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2227kcal, B: 90,6g, T: 65g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 304,8g, w tym cukry: 106,2g,
Bł.: 36g, Sól: 2125mg

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

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa zalewajka 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Indyk curry duszony z warzywami 200g (GOR)

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: 2128,2kcal, B: 87,5g, T: 69,3g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 267g, w tym cukry: 89g,

Bł.: 51,6g, Sól: 2456,6mg

17.09.2024r.

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)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab pieczony 100g (GOR)

Surówka z kapusty białej, marchewki i jabłka 150g (GOR, JAJ, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 36g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie naturalnym 100g (JAJ, MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2080kcal, B: 92,8g, T: 69,4g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 258g, w tym cukry: 61,7g,

Bł.: 35,4g, Sól: 2660,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab gotowany na parze 100g (GOR)

Surówka z marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie naturalnym 100g (JAJ, MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2036,2kcal, B: 96g, T: 60,5g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 269g, w tym cukry: 61,3g,

Bł.: 25,5g, Sól: 2594,4mg

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

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy 30g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Schab pieczony 100g (GOR)

Surówka z z kapusty białej, marchewki i jabłka 150g (GOR, JAJ, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie naturalnym 100g (JAJ, MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2087kcal, B: 93,7g, T: 76,4g, Kw. Tł. Nasy.: 33,6g, W: 237,3g, w tym cukry: 40,5g,
Bł.: 42,6g, Sól: 2596,7mg

18.09.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Ryż biały gotowany 140g

Klopsy drobiowe duszone w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU)

Warzywa gotowane na parze 200g

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)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2193,2kcal, B: 102g, T: 60,8g, Kw. Tł. Nasy.: 28,7g, W: 294,7g, w tym cukry: 57,4g,
Bł.: 29,6g, Sól: 2902mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Salata 20g

Masło 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Ryż biały gotowany 140g

Klopsy drobiowe duszone w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU)

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)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2277,9kcal, B: 94,5g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 317,4g, w tym cukry: 59,2g,
Bł.: 9g, Sól: 2674,9mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Salata 20g

Masło 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Ryż biały gotowany 140g

Klopsy drobiowe duszone w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU)

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)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2639,4kcal, B: 91,4g, T: 57,4g, Kw. Tł. Nasy.: 26,8g, W: 307,7g, w tym cukry: 59,2g,
Bł.: 36,5g, Sól: 2718mg

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)

Salata 20g

Masło ekstra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Kasza jęczmienna pęczak, gotowana 140g (GLU)

Klopsy drobiowe w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU)

Warzywa gotowane na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 15g (MLE)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2213kcal, B: 93,9g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 37g, W: 284g, w tym cukry: 47,3g,
Bł.: 37,8g, Sól: 3087mg

19.09.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Szynka jubileuszowa 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)
Kasza gryczana 140g
Gulasz wieprzowy duszony 120g (GLU)
Ogórek kiszony 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)
Pasta z bobu 100g
Rzodkiewka 30g
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2112,3kcal, B: 84,7g, T: 65,6g, Kw. Tł. Nasy.: 22,4g, W: 275g, w tym cukry: 53g,
Bł.: 37,3g, Sól: 3327mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Szynka jubileuszowa 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Sałata 20g
Masło extra 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)
Kasza gryczana gotowana 140g
Gulasz wieprzowy duszony 120g (GLU)
Surówka z tartej marchewki i selera 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2180,2kcal, B: 95,3g, T: 71,8g, Kw. Tł. Nasy.: 21,7g, W: 274g, w tym cukry: 46,3g,
Bł.: 26g, Sól: 2861mg

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)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (SEZ, GLU)

Masło 5g (MLE)

Pomidor 60g

Serek śmietankowy 30g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Gulasz wieprzowy duszony 120g (GLU)

Ogórek kiszony 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Pasta z bobu 100g

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2172,8kcal, B: 86,7g, T: 76,3g, Kw. Tł. Nasy.: 28,2g, W: 263,4g, w tym cukry: 47,7g,
Bł.: 42,4g, Sól: 3587,7mg

20.09.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Dżem owocowy niskosłodzony 25g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z miruny z warzywami z pieca 120g (RYB, SEL)

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)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2041,6kcal, B: 100g, T: 59,3g, Kw. Tł. Nasy.: 25,6g, W: 263,3g, w tym cukry: 94,5g,
Bł.: 44g, Sól: 3380,4mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Dżem owocowy niskosłodzony 25g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z dorsza z warzywami z pieca 120g (RYB, SEL)

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: 2277,5kcal, B: 99g, T: 67,5g, Kw. Tł. Nasy.: 25,8g, W: 307g, w tym cukry: 109,8g,

Bł.: 41,2g, Sól: 3234mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana niepalona gotowana 140g

Filet z miruny z warzywami z pieca 120g (RYB, SEL)

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)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2055,5kcal, B: 96g, T: 65,6g, Kw. Tł. Nasy.: 29,3g, W: 255,7g, w tym cukry: 66,5g,

Bł.: 45g, Sól: 3257,4mg

21.09.2024r.

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)

Schab biały 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa mix warzyw z fasolą białą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Świeżonka wieprzowa duszona 120g (GLU)

Surówka z cukinii i ogórka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Salatka ryżowa z kurczakiem 250g (GOR, MLE, JAJ)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2109kcal, B: 90,8g, T: 65,3g, Kw. Tł. Nasy.: 28,2g, W: 271,7g, w tym cukry: 61,7g,
Bł.: 39g, Sól: 2082mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ziemniaki gotowane 200g

Świeżonka wieprzowa duszona 120g (GLU)

Surówka z cukinii, marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Salatka ryżowa z kurczakiem i pomidorem 250g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2100kcal, B: 96,3g, T: 68,4g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 263,4g, w tym cukry: 59g,

Bł.: 27,5g, Sól: 2010mg

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)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (SOJ, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 30g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Masło 5g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa mix warzyw z fasolą białą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Świeżonka wieprzowa duszona 120g (GLU)

Surówka z cukinii i ogórka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Salatka ryżowa z kurczakiem 250g (JAJ, MLE, GOR)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2184kcal, B: 99g, T: 71g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 267,7g, w tym cukry: 52g,

Bł.: 44,5g, Sól: 2262,3mg

22.09.2024r.

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)

Ser żółty serenada 30g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL)

Leczo z młodej kapusty z kiełbasą 400g

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

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)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1998,5kcal, B: 93,3g, T: 63,5g, Kw. Tł. Nasy.: 29,5g, W: 249,3g, w tym cukry: 70,4g,
Bł.: 39g, Sól: 3574,3mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Połędwica z pieca 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Serek śmietankowy 70g (MLE)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL)
Ziemniaki gotowane 200g
Udko kurczaka gotowane 120g
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)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2047,6kcal, B: 86,4g, T: 63g, Kw. Tł. Nasy.: 38g, W: 268,4g, w tym cukry: 76,7,
Bł.: 27,4g, Sól: 2118,3mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Salata 20g

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 grysikowa 350ml (SEL)

Leczo z młodej kapusty z kielbasą

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2161,8kcal, B: 98,3g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 36g, W: 266g, w tym cukry: 58,4g,

Bł.: 50,3g, Sól: 3564mg