

Jadłospis 7 – dniowy 9.09 – 15.09.2024r.

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

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

9.09.2024r.

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)

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

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jagłana gotowana 140g (GLU)

Kurczak w ziołach z pieca z warzywami 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta z tuńczyka 100g (JAJ, GOR, RYB, MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2203,4kcal, B: 99,3g, T: 67,7g, Kw. Tł. Nasy.: 21,3g, W: 285g, w tym cukry: 88g,

Bł.: 30,8g, Sól: 3657,2mg

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 jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza jaglana gotowana 140g

Kurczak w delikatnych ziołach z pieca z warzywami 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Pasta z tuńczyka 100g (JAJ, GOR, RYB, MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2206kcal, B: 101,8g, T: 67,3g, Kw. Tł. Nasy.: 21,2g, W: 288,3g, w tym cukry: 88g,
Bł.: 23,2g, Sól: 2197,8mg

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)

Ogórek 40g

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Serek śmietankowy 35g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jaglana gotowana 140g

Kurczak w ziołach z pieca z warzywami 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Pasta z tuńczyka 100g (JAJ, GOR, RYB, MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2116kcal, B: 94,6g, T: 73g, Kw. Tł. Nasy.: 27,6g, W: 251g, w tym cukry: 61,7g,

Bł.: 40,7g, Sól: 3892,2mg

10.09.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jagłana na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty serenada 60g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z ciecierzycą 350ml (SEL)

Spaghetti bolognese 300g (GLU, JAJ)

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 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2128kcal, B: 94,7g, T: 65g, Kw. Tł. Nasy.: 29,4g, W: 276,5g, w tym cukry: 72,8g,
Bł.: 28g, Sól: 2338,3mg

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 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewka 350ml (SEL)

Makaron z potrawkowym sosem wieprzowo - warzywnym 300g (GLU, JAJ, SEL)

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 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2234kcal, B: 97,2g, T: 66,7g, Kw. Tł. Nasy.: 25,8g, W: 303g, w tym cukry: 81,3g,
Bł.: 27g, Sól: 2093,3mg

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

Maślanka 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)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa z ciecierzycą 350ml (SEL)

Spaghetti bolognese 300g (GLU, JAJ)

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 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2069,8kcal, B: 95,6g, T: 65,8g, Kw. Tł. Nasy.: 30,3g, W: 256,4g, w tym cukry: 62g,
Bł.: 42g, Sól: 3002,4mg

11.09.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Klopsy drobiowo-wieprzowe z brokułami duszone w sosie jogurtowym 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: 2130,3kcal, B: 101,6g, T: 65,5g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 270,6g, w tym cukry: 63,2g, Bł.: 32,2g, Sól: 3427,3mg

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 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ziemniaki gotowane 200g

Klopsy drobiowo-wieprzowe z brokułami duszone w sosie jogurtowym 120g (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: 2142,3kcal, B: 97,8g, T: 63,6g, Kw. Tł. Nasy.: 28,6g, W: 278,6g, w tym cukry: 62,3g, Bł.: 24,6g, Sól: 3405,3mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Kefir 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

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

Ziemniaki gotowane 200g

Klopsy drobiowo-wieprzowe z brokułami duszone w sosie jogurtowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2077,7kcal, B: 98g, T: 69g, Kw. Tł. Nasy.: 30,7g, W: 251g, w tym cukry: 58g,
Bł.: 36,8g, Sól: 3610mg

12.09.2024r.

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)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Ryż biały gotowany 140g

Kurczak gyros z pieca 100g (GOR)

Surówka colesław 150g (MLE, GOR, JAJ)

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: 2295,7kcal, B: 93g, T: 73g, Kw. Tł. Nasy.: 23g, W: 296,7g, w tym cukry: 85g,
Bł.: 46,7g, Sól: 2504mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Twarożek 100g

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Pierś kurczaka gotowana 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: 2109kcal, B: 87g, T: 64,6g, Kw. Tł. Nasy.: 22,3g, W: 285,4g, w tym cukry: 68,8g,
Bł.: 23,4g, Sól: 2129,5mg

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

Jogurt naturalny 150g (MLE)

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 jęczmienna pęczak gotowana 140g

Kurczak gyros z pieca 100g (GOR)

Surówka colesław 150g (MLE, GOR, JAJ)

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: 2250,2kcal, B: 95,3g, T: 72,5g, Kw. Tł. Nasy.: 28,5g, W: 279,3g, w tym cukry: 76g,
Bł.: 46g, Sól: 2837,8mg

13.09.2024r.

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 cygańska 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Żurek z jajkiem i kiełbasą 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Makaron z sosem neapolitańskim 300g (GLU, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (SEZ, GLU)

Pasta z zielonego groszku 100g

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2193,8kcal, B: 82,2g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 291,3g, w tym cukry: 73,6g,
Bł.: 34,8g, Sól: 2781,3mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno - żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z jajkiem 350ml (SEL, JAJ)

Makaron z delikatnym sosem pomidorowym 300g (GLU, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Polędwica sopocka 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2026,5kcal, B: 80,5g, T: 62,8g, Kw. Tł. Nasy.: 30,3g, W: 277g, w tym cukry: 73g,
Bł.: 21,4g, Sól: 2264mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 60g

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Serek śmietankowy 35g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

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

Makaron z sosem neapolitańskim 300g (GLU, JAJ)

Mus owocowy 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb graham 120g (GLU, SEZ)

Pasta z zielonego groszku 100g

Papryka 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2086,6kcal, B: 75,7g, T: 72g, Kw. Tł. Nasy.: 34g, W: 251g, w tym cukry: 67,3g,
Bł.: 51,2g, Sól: 3117,3mg

14.09.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)
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)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflana 350ml (SEL)
Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)
Sos meksykański z warzywami 200g (GLU, SEL)
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: 2185kcal, B: 88,7g, T: 67,8g, Kw. Tł. Nasy.: 29,5g, W: 281,2g, w tym cukry: 82,8g,
Bł.: 40,6g, Sól: 2610,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflana 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Potrawka drobiowa z warzywami 200g (SEL GLU)

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)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2238kcal, B: 8,7g, T: 73,6g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 292,5g, w tym cukry: 80g,

Bł.: 29g, Sól: 2294mg

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 20g

Kefir 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni 30g (SEZ, GLU)

Masło 5g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kartoflana 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Sos meksykański z warzywami 200g (GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2115kcal, B: 93g, T: 71,6g, Kw. Tł. Nasy.: 33,8g, W: 256,3g, w tym cukry: 69,5g,

Bł.: 43g, Sól: 2947mg

15.09.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE, GLU)

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)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Wątróbka drobiowa duszona 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 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Sałata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2107,8kcal, B: 98,8g, T: 67,8g, Kw. Tł. Nasy.: 27,4g, W: 260,4g, w tym cukry: 66,7g,
Bł.: 32g, Sól: 2729,7mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)
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 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 z pieca 30g (GOR, GLU, JAJ, GLU)
Jajko gotowane 50g (JAJ)
Sałata 20g
Masło extra 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2046,7kcal, B: 91,8g, T: 66,3g, Kw. Tł. Nasy.: 27,3g, W: 260,8g, w tym cukry: 65,7g,
Bł.: 22g, Sól: 2469,4mg

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)

Ogórek 40g

Maślanka 250g (MLE)

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 kapuśniak ze słodkiej kapusty 350ml (SEL)

Kasza gryczana 140g

Wątróbka drobiowa duszona 120g

warzywa gotowane na parze 200g

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 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2043,8kcal, B: 101g, T: 70,4g, Kw. Tł. Nasy.: 34,2g, W: 231,6g, w tym cukry: 43,3g,
Bł.: 39g, Sól: 2524,6mg