

Jadłospis 7 – dniowy 18.11-24.11.2024r.

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

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

18.11.2024r.

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)

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 śmietanowo-musztardowym 120g (GLU, MLE, JAJ, GOR)

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)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidorowa pasta z soczewicy 100g

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2112kcal, B: 94,2g, T: 69,4g, Kw. Tł. Nasy.: 25,3g, W: 261g, w tym cukry: 61,2g

Bł.: 36g, Sól: 3049mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

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

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 jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Pieczeń rzymska w sosie jogurtowym 120g (GLU, JAJ, MLE)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 120g

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: 2064,2kcal, B: 94,4g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 30,2g, W: 260,4g, w tym cukry: 62g,
Bł.: 24,2g, Sól: 2836,2mg

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

Kefir 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 jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Pieczeń rzymska w sosie śmietanowo-musztardowym 120g (GLU, MLE, JAJ, GOR)

Surówka różowa 150g (MLE, GOR, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidorowa pasta z soczewicy 100g

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2052kcal, B: 93,4g, T: 66,7g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 248,7g, w tym cukry: 54g,

Bł.: 47,2g, Sól: 3353mg

19.11.2024r.

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)

Ser żółty serenada 30g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, MLE)

Łazanki z duszonym mięsem i warzywami 300g (GLU, JAJ, 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)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2228,7kcal, B: 93,3g, T: 69,3g, Kw. Tł. Nasy.: 30,5g, W: 290g, w tym cukry: 91g,

Bł.: 39,5g, Sól: 3424mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Łazanki z duszonym mięsem i warzywami, bez kapusty 300g (GLU, JAJ, 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: 2146,8kcal, B: 83,3g, T: 61,8g, Kw. Tł. Nasy.: 27,5g, W: 302g, w tym cukry: 86,7g,
Bł.: 32,8g, Sól: 1807,4mg

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)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 60g

Maślanka 250g (MLE)

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)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, MLE)

Łazanki z duszonym mięsem i warzywami 300g (GLU, JAJ, 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)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2190,4kcal, B: 97,3g, T: 68,3g, Kw. Tł. Nasy.: 38,3g, W: 276g, w tym cukry: 76g,
Bł.: 45,8g, Sól: 3174mg

20.11.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany biały 140g

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

Marchewka gotowana z groszkiem 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2152,3kcal, B: 98,8g, T: 71,2g, Kw. Tł. Nasy.: 33,8g, W: 263,7g, w tym cukry: 53g,
Bł.: 32g, Sól: 2646,7mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

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

Marchewka gotowana z groszkiem 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2150kcal, B: 69g, T: 62,4g, Kw. Tł. Nasy.: 33,4g, W: 272g, w tym cukry: 49,5g,

Bł.: 26,7g, Sól: 2635,7mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Serek śmietankowy 35g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana niepalona gotowana 140g

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

Warzywa gotowane na parze 200g

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: 2049kcal, B: 98g, T: 67,7g, Kw. Tł. Nasy.: 35g, W: 242g, w tym cukry: 49,4g,
Bł.: 41g, Sól: 3161,5mg

21.11.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 100g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z kapustą białą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Sznicel drobiowy z pieca 100g

Surówka colesław 150g (JAJ, GOR, MLE)

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)

Papryka 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2142,4kcal, B: 89,6g, T: 71,3g, Kw. Tł. Nasy.: 25,6g, W: 270g, w tym cukry: 71,3g,
Bł.: 36,5g, Sól: 2034,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna 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 z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Sznicel drobiowy na parze 120g

Surówka z tartej marchewki i selera 150g (SEL, MLE)

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: 2222,6kcal, B: 95g, T: 61g, Kw. Tł. Nasy.: 22,7g, W: 309,8g, w tym cukry: 67,6g,
Bł.: 30,4g, Sól: 2360,6mg

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

Kefir 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (SEZ, GLU)

Masło 5g (MLE)

Schab biały 15g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa z kapustą białą 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

Sznyce drobiowe z pieca 100g

Surówka colesław 150g (JAJ, GOR, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Papryka 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2073kcal, B: 95,5g, T: 66,7g, Kw. Tł. Nasy.: 30,8g, W: 253,8g, w tym cukry: 64,3g,

Bł.: 45g, Sól: 3074mg

22.11.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna 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)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z miruny z pieca z warzywami 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 (SEZ, GLU)

Salatka jarzynowa 100g (JAJ, GOR, SEL, MLE)

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

Masło 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2095,5kcal, B: 98,4g, T: 63,4g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 263g, w tym cukry: 53,2g,
Bł.: 39,6g, Sól: 3986,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Surówka z tartej marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Salatka jarzynowa lekkostrawna na jogurcie 100g (JAJ, SEL, MLE)

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

Masło 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2036,5kcal, B: 97,6g, T: 63g, Kw. Tł. Nasy.: 30,4g, W: 260,6g, w tym cukry: 49,4g,

Bł.: 26,5g, Sól: 2932,4mg

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)

Pomidor 60g

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 25g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 150g (GLU)

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

Surówka z kiszonej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb graham 120g (GLU, SEZ)

Salatka jarzynowa na jogurcie 100g (JAJ, RYB, MLE)

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

Masło 15g (MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2173,5kcal, B: 99g, T: 68,7g, Kw. Tł. Nasy.: 26,5g, W: 267,8g, w tym cukry: 57,8g,

Bł.: 48,6g, Sól: 2164,2mg

23.11.2024r.

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)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 120g (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)

Papryka 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2148kcal, B: 94,7g, T: 62g, Kw. Tł. Nasy.: 27,5g, W: 286,8g, w tym cukry: 74g,
Bł.: 36,8g, Sól: 3321mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 120g (GLU)

Warzywa na parze 200g

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: 2181,3kcal, B: 94,1g, T: 65,8g, Kw. Tł. Nasy.: 24,3g, W: 292,2g, w tym cukry: 68,4g,
Bł.: 27,3g, Sól: 3219,4mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Ser żółty 30g (MLE)

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

Sałata 20g

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni 30g (SEZ, GLU)

Masło 5g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 120g (GLU)

Surówka z białej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Papryka 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2099kcal, B: 98,8g, T: 71g, Kw. Tł. Nasy.: 28,2g, W: 246,7g, w tym cukry: 63,4g,
Bł.: 43,7g, Sól: 3412mg

24.11.2024r.

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)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa warzywna z ciecierzycą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Stek wieprzowy z pieca 100g

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2012,7kcal, B: 94,2g, T: 61,2g, Kw. Tł. Nasy.: 27,2g, W: 255,6g, w tym cukry: 64g,
Bł.: 31g, Sól: 2164,3mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż 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 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Stek wieprzowy duszony 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: 2026kcal, B: 90,5g, T: 65g, Kw. Tł. Nasy.: 27,3g, W: 260g, w tym cukry: 61,8g,

Bł.: 19,3g, Sól: 1950mg

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)

Pomidor 60g

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 35g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa warzywna z ciecierzycą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Stek wieprzowy z pieca 100g

Fasolka szparagowa gotowana 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: 1992kcal, B: 98,5g, T: 63,8g, Kw. Tł. Nasy.: 36,6g, W: 234g, w tym cukry: 42,7g,

Bł.: 39g, Sól: 2463,8mg