

Jadłospis 7 – dniowy 11.11-17.11.2024r.

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

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

11.11.2024r.

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)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zalewajka 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna perłowa gotowana 140g (GLU)

Stek drobiowy pieczony z papryką i dynią 250g

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)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2077,3kcal, B: 87,7g, T: 71,7g, Kw. Tł. Nasy.: 29,3g, W: 257,4g, w tym cukry: 52,7g,
Bł.: 29g, Sól: 2275mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka 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)

Kasza jęczmienna perłowa gotowana 140g (GLU)

Stek drobiowy duszony z papryką i marchewką 250g

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: 2283,8kcal, B: 93g, T: 70,8g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 303,2g, w tym cukry: 95g,

Bł.: 36g, Sól: 2224,4mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Papryka 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)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Stek drobiowy pieczony z papryką i dynią 250g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2094,4kcal, B: 97,7g, T: 62,7g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 262g, w tym cukry: 82g,

Bł.: 53,4g, Sól: 2591,4mg

12.11.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, MLE, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab pieczony 100g

Surówka z kapusty białej z jabłkiem i marchewką 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2143kcal, B: 91g, T: 69g, Kw. Tł. Nasy.: 30,7g, W: 275g, w tym cukry: 55,6g,

Bł.: 37g, Sól: 2654mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (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 duszony 100g

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: 2109,2kcal, B: 89g, T: 65,7g, Kw. Tł. Nasy.: 26,5g, W: 280,7g, w tym cukry: 50,7g,
Bł.: 27,8g, Sól: 2596mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 40g

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Serek śmietankowy 35g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna pęczak, gotowana 140g (GLU)

Schab pieczony 100g

Surówka z kapusty białej z jabłkiem i marchewką 150g

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: 2073,3kcal, B: 99,5g, T: 65g, Kw. Tł. Nasy.: 36g, W: 253,4g, w tym cukry: 44,7g,
Bł.: 43,6g, Sól: 3003mg

13.11.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

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

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

Marchewka z groszkiem 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: 2193,6kcal, B: 95,4g, T: 73,4g, Kw. Tł. Nasy.: 37,2g, W: 272,3g, w tym cukry: 53,8g,
Bł.: 35g, Sól: 2774,7mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne 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)

Salata 20g

Masło 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

Gołąbek po litewsku bez kapusty, w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU)

Marchewka gotowana z groszkiem 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: 2140,3kcal, B: 87,2g, T: 73g, Kw. Tł. Nasy.: 37g, W: 271,6g, w tym cukry: 52,3g,
Bł.: 28,8g, Sól: 2541mg

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)

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

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

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

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

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: 2078kcal, B: 97,6g, T: 63,5g, Kw. Tł. Nasy.: 37,5g, W: 284g, w tym cukry: 57g,
Bł.: 43,5g, Sól: 2978mg

14.11.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE h)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz drobiowy duszony 120g (GLU, SEL)

Surówka z ogórka kiszzonego 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)

Pasta z groszku zielonego 100g

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1976,8kcal, B: 82,2g, T: 59,5g, Kw. Tł. Nasy.: 17,6g, W: 262,7g, w tym cukry: 48g,
Bł.: 36g, Sól: 3661,4mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz drobiowy duszony 120g (GLU, SEL)

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Schab biały 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2068,6kcal, B: 94g, T: 65,4g, Kw. Tł. Nasy.: 26,7g, W: 264,9g, w tym cukry: 61,4g,
Bł.: 27g, Sól: 2438mg

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)

Pomidor 60g

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (SEZ, GLU)

Masło 5g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Ser twarogowy półtłusty 25g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Kasza gryczana niepalona, gotowana 140g

Gulasz drobiowy duszony 120g (GLU)

Ogórek kiszony 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Pasta z groszku zielonego 100g

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2042,7kcal, B: 87,2g, T: 69,5g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 246g, w tym cukry: 38,8g,
Bł.: 43,7g, Sól: 3774,8mg

15.11.2024r.

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)

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

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Makaron z serem 250g (GLU, JAJ, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Salatka śledziowa z burakiem, jabłkiem, jajkiem, ogórkiem kiszonym, cebulą 200g (RYB, JAJ, MLE, GOR)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1942,2kcal, B: 88,9g, T: 61,3g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 247,8g, w tym cukry: 49,5g,
Bł.: 23,5g, Sól: 6170mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL)

Makaron z serem 250g (GLU, JAJ, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2009kcal, B: 93g, T: 67,4g, Kw. Tł. Nasy.: 33,5g, W: 249,5g, w tym cukry: 45g,
Bł.: 19,2g, Sól: 2422mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 40g

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Kurczak gotowany 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Makaron ze szpinakiem duszonym 250g (GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Salatka śledziowa z burakiem, jabłkiem, jajkiem, ogórkiem kiszonym, cebulą 200g (RYB, JAJ, MLE, GOR)

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2067,7kcal, B: 92,8g, T: 71g, Kw. Tł. Nasy.: 27,6g, W: 245g, w tym cukry: 57,2g,
Bł.: 40g, Sól: 6396,6mg

16.11.2024r.

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)

Schab biały 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa mix warzyw z fasolą białą 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Udko drobiowe duszone 120g

Surówka colesław 150g (MLE, JAJ, GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2069,4kcal, B: 91,6g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 31,5g, W: 252,6g, w tym cukry: 58,6g, Bł.: 37,4g, Sól: 2725mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z groszkiem zielonym i makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Udko drobiowe duszone 120g

Surówka z selera, marchewki i jabłka 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Polędwica z piersi kurczaka 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2128,6kcal, B: 87g, T: 72,7g, Kw. Tł. Nasy.: 31,7g, W: 271,3g, w tym cukry: 53,6g, Bł.: 25g, Sól: 2738mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 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 (SOJ, SEZ)

Serek śmietankowy 35g (MLE)

Ogórek 20g

Masło 5g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa mix warzyw z fasolą białą 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Udko drobiowe duszone 120g

Surówka colesław 150g (MLE, JAJ, GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Polędwica z piersi kurczaka 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2056,3kcal, B: 87,2g, T: 69,7g, Kw. Tł. Nasy.: 32,3g, W: 250,5g, w tym cukry: 44,6g,
Bł.: 43,5g, Sól: 2394,7mg

17.11.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE)

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 grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Sztuka mięsa duszona w sosie pieczeniowym 120g (GLU)

Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GOR)

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: 2049kcal, B: 92g, T: 72g, Kw. Tł. Nasy.: 30,2g, W: 248,2g, w tym cukry: 62g,
Bł.: 34,2g, Sól: 2034,8mg

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 grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Sztuka mięsa duszona w sosie pieczeniowym 120g (GLU)

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: 2000kcal, B: 98,8g, T: 63g, Kw. Tł. Nasy.: 30,3g, W: 253,6g, w tym cukry: 55,7g,
Bł.: 26,8g, Sól: 2129,6mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g(MLE)

Salata 20g

Jogurt naturalny pitny 290g (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)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa z groszkiem zielonym 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Sztuka mięsa duszona w sosie pieczeniowym 120g (GLU)

Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GOR)

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)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2077kcal, B: 100,5g, T: 67,8g, Kw. Tł. Nasy.: 34,7g, W: 242g, w tym cukry: 65,6g,
Bł.: 51,2g, Sól: 2419,4mg