

Jadłospis 7 – dniowy 30.12-5.01.2025r.

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

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

30.12.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Manna 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)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, GLU, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Filet drobiowy pieca 100g

Warzywa z pieca 200g

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: 2044kcal, B: 97,3g, T: 65,6g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 252g, w tym cukry: 52,3g,

Bł.: 31,6g, Sól: 3182,3mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Manna 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, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Filet drobiowy pieca 100g

Warzywa z pieca 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Schab królewski 40g (GLU, SOJ, GOR, MLE)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2054,6kcal, B: 95g, T: 68g, Kw. Tł. Nasy.: 25,5g, W: 255g, w tym cukry: 62g,
Bł.: 24,4g, Sól: 1901mg

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

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)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany al dente 140g

Filet drobiowy z pieca 100g

Warzywa z pieca 200g

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: 2012,7kcal, B: 97,4g, T: 68,5g, Kw. Tł. Nasy.: 32,6g, W: 233,5g, w tym cukry: 64,3g,
Bł.: 43,2g, Sól: 3374,6mg

31.12.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jaglana 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)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Wątróbka drobiowa duszona 120g (GLU)

Surówka z kapusty kiszanej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta pomidorowa z soczewicy 100g (SEL)

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2205kcal, B: 87g, T: 72,3g, Kw. Tł. Nasy.: 22g, W: 285g, w tym cukry: 49,2g,

Bł.: 37,4g, Sól: 2581mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

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 zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Potrawka drobiowa 120g (GLU)

Surówka z jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Osełka pierś maślana 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2044kcal, B: 89g, T: 62,8g, Kw. Tł. Nasy.: 24,8g, W: 270g, w tym cukry: 50,7g,
Bł.: 24g, Sól: 2726,2mg

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)

Salata 20g

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Serek śmietankowy 35g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza gryczana niepalona gotowana 140g

Wątróbka duszona 120g (GLU)

Surówka z kapusty kiszanej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Pasta pomidorowa z soczewicy 100g (SEL)

Rzodkiewka 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2121,6kcal, B: 91g, T: 72g, Kw. Tł. Nasy.: 26,8g, W: 256,4g, w tym cukry: 39g,
Bł.: 43,8g, Sól: 2556mg

1.01.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Ser żółty serenada 60g (MLE)

Dżem niskosłodzony 25g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Pulpet z brokułami duszony w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU)

Marchewka duszona z groszkiem 200g (MLE)

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)

Pomidor 40g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2123,4kcal, B: 88,5g, T: 71g, Kw. Tł. Nasy.: 29,6g, W: 271,6g, w tym cukry: 83,6g,
Bł.: 36,7g, Sól: 2362,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Dżem niskosłodzony 25g

Masło 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Pulpet z brokułami duszony w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU)

Marchewka duszona z groszkiem 200g (MLE)

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: 2079,5kcal, B: 89,6g, T: 65,5g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 275,4g, w tym cukry: 100g,
Bł.: 27g, Sól: 2176mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor 60g

Masło 15g (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)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

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

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Pulpet z brokułami duszony w sosie pieczeniowym bez tłuszczu 120g (JAJ, GLU)

Fasolka szparagowa gotowana 200g (MLE)

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)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2025kcal, B: 82,4g, T: 65,7g, Kw. Tł. Nasy.: 32,3g, W: 264,5g, w tym cukry: 61,4g,

Bł.: 39,3g, Sól: 2124,6mg

2.01.2025r.

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)

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

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)

Kurczak w sosie curry z warzywami 300g (GLU, GOR, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2077kcal, B: 95,5g, T: 58g, Kw. Tł. Nasy.: 24,7g, W: 279g, w tym cukry: 57g,
Bł.: 34,3g, Sól: 3375,3mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

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 grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)

Kurczak w sosie ziołowym z warzywami 300g (GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2210,6kcal, B: 95,6g, T: 68g, Kw. Tł. Nasy.: 26,2g, W: 287,7g, w tym cukry: 67g,

Bł.: 37,2g, Sól: 2425,7mg

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)

Papryka 60g

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (SEZ, GLU)

Masło 5g (MLE)

Pomidor 30g

Ser twarogowy półtłusty 25g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Makaron świderki gotowany al dente 140g (GLU, JAJ)

Kurczak w sosie curry z warzywami 300g (GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2083,8kcal, B: 92g, T: 67,5g, Kw. Tł. Nasy.: 22,7g, W: 263g, w tym cukry: 41,3g,

Bł.: 31,7g, Sól: 2178mg

3.01.2025r.

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)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z miruny z pieca 100g

Surówka z białej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Osełka pierś maślana 60g (MLE< GOR, SOJ, GOR)

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1927,4kcal, B: 91,5g, T: 59,5g, Kw. Tł. Nasy.: 25,2g, W: 242,4g, w tym cukry: 98,8g,

Bł.: 27,4g, Sól: 6544,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z miruny z pieca 100g (RYB)

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2017kcal, B: 93,4g, T: 66,8g, Kw. Tł. Nasy.: 24,3g, W: 251,5g, w tym cukry: 99,4g,

Bł.: 22,8g, Sól: 2865mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 60g

Kefir 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna pęczak, gotowana 140g (GLU)

Filet z miruny z pieca 100g (RYB)

Surówka z białej kapusty 150g (GOR, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

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

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2238,7kcal, B: 94,4g, T: 69,3g, Kw. Tł. Nasy.: 26,8g, W: 286,8g, w tym cukry: 86,1g, Bł.: 44,3g, Sól: 6340mg

4.01.2025r.

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)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa mix warzyw 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Udziec drobiowy duszony 120g

Marchewka gotowana 100g

Ogórek kiszony 60g

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)

Salatka jarzynowa 120g (JAJ, GOR, MLE, SEL)

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2070,3kcal, B: 92,6g, T: 73,5g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 246,2g, w tym cukry: 58,4g,
Bł.: 30,3g, Sól: 2505,4mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Udziec drobiowy duszony 120g

Marchewka gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Salatka jarzynowa bez majonezu 120g (MLE, SEL)

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2182,6kcal, B: 98,5g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 32,2g, W: 278g, w tym cukry: 58,8g,

Bł.: 26,7g, Sól: 2539,8mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Jogurt naturalny pitny 290g (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 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Udziec drobiowy duszony 120g

Marchewka tarta 100g

Ogórek kiszony 60g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Salatka jarzynowa bez majonezu 120g (MLE, SEL)

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

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1972,5kcal, B: 87g, T: 66,7g, Kw. Tł. Nasy.: 34,7g, W: 237g, w tym cukry: 49,2g,

Bł.: 40,7g, Sól: 2556,7mg

5.01.2025r.

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 gouda 30g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Barszcz ukraiński 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Rolada schabowa 120g (GOR, GLU)

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

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)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2117,6kcal, B: 96,5g, T: 72,4g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 255g, w tym cukry: 69,7g,

Bł.: 33,2g, Sól: 2963,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g(MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Rolada schabowa 120g (GOR, GLU)

Surówka z cukinii 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2152,3kcal, B: 96,2g, T: 72,5g, Kw. Tł. Nasy.: 29,6g, W: 261g, w tym cukry: 68,2g,
Bł.: 25,5g, Sól: 2536,5mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g(MLE)

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

Pomidor 60g

Maślanka 250g (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)

Ogórek 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Barszcz ukraiński 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Rolada schabowa 120g (GOR, GLU)

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2133,5kcal, B: 99,8g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 35,2g, W: 260,5g, w tym cukry: 81g,
Bł.: 45,6g, Sól: 3283,2mg