

Jadłospis 7 – dniowy 23.12-29.12.2024r.

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

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

23.12.2024r.

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

Ogórek 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflanka 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

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

Surówka różowa 150g (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)

Pasta z zielonego groszku 100g

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2118kcal, B: 85,5g, T: 72g, Kw. Tł. Nasy.: 26,3g, W: 260g, w tym cukry: 56,5g

Bł.: 42g, Sól: 3547,5mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym 120g (SEL, GLU, JAJ)

Surówka z tartej marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Schab biały 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2081,5kcal, B:88,3g, T: 68,6g, Kw. Tł. Nasy.: 29,8g, W: 266,7g, w tym cukry: 51,6g,
Bł.: 25,5g, Sól: 3178,8mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

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)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

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

Surówka różowa 150g (GOR, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta z groszku zielonego 100g

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2023,4kcal, B: 87,7g, T: 63,6g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 253g, w tym cukry: 43,7g,

Bł.: 49,2g, Sól: 3626,6mg

24.12.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, MLE)

Makaron z sosem neapolitańskim 300g (GLU, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1916kcal, B: 82,5g, T: 62,2g, Kw. Tł. Nasy.: 19,g, W: 243,4g, w tym cukry: 97g,
Bł.: 29,7g, Sól: 6725mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik 350ml (SEL, GLU)

Makaron z sosem neapolitańskim 300g (GLU, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2150kcal, B: 87,8g, T: 60,5g, Kw. Tł. Nasy.: 18g, W: 300g, w tym cukry: 96g,

Bł.: 31,6g, Sól: 1818,8mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

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)

Jajko gotowane 56g (JAJ)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, MLE)

Makaron z sosem neapolitańskim 300g (GLU, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2215.7kcal, B: 96,4g, T: 74,3g, Kw. Tł. Nasy.: 38,3g, W: 269,5g, w tym cukry: 79,4g, Bł.: 44g, Sól: 3130mg

25.12.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały, gotowany 140g

Pulpety duszone w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Marchewka duszona z groszkiem 200g (GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

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

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2228kcal, B: 93,8g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 26,7g, W: 298,3g, w tym cukry: 65g,
Bł.: 39,6g, Sól: 3256,5mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały, gotowany 140g

Pulpety duszone w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Marchewka gotowana z groszkiem 200g (GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Salatka jarzynowa na jogurcie naturalnym 120g (JAJ, MLE, SEL)

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

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2270kcal, B: 97,5g, T: 65g, Kw. Tł. Nasy.: 26,4g, W: 310,4g, w tym cukry: 63,3g,
Bł.: 32g, Sól: 3251mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 25g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały, gotowany 140g

Pulpety duszone w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Fasolka szparagowa gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Salatka jarzynowa na jogurcie naturalnym 120g (JAJ, MLE, SEL)

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

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2279kcal, B: 95g, T: 73g, Kw. Tł. Nasy.: 35g, W: 290,2g, w tym cukry: 42,4g,

Bł.: 46g, Sól: 038,5mg

26.12.2024r.

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)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z białą kapustą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Sznicel drobiowy z pieca 100g

Surówka colesław 150g (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)

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1998kcal, B: 98,7g, T: 68,5g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 263,2g, w tym cukry: 62,4g,
Bł.: 37,2g, Sól: 2498mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Serek śmietankowy 70g (MLE)
Szynka delikatesowa 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Pomidor bez skórki 60g
Masło extra 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)
Ziemniaki gotowane 200g
Sznycel drobiowy z pieca 100g
Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Schabówka w przyprawach 60g (GOR, SOJ, MLE, GLU)
Sałata 20g
Masło extra 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2047kcal, B: 91g, T: 70,4g, Kw. Tł. Nasy.: 30,8g, W: 245g, w tym cukry: 64,3g,
Bł.: 27g, Sól: 2187mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

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

Pomidor 60g

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (SEZ, GLU)

Masło 5g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa z białą kapustą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Sznicel drobiowy z pieca 100g

Surówka colesław 150g (GOR, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2040,7kcal, B: 99,6g, T: 68g, Kw. Tł. Nasy.: 30,8g, W: 264,5g, w tym cukry: 70g,

Bł.: 48,3g, Sól: 2558mg

27.12.2024r.

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 królewski 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa meksykańska 350ml (SEL, GLU)

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

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (SEZ, GLU)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE, GOR)

Salata 20g

Masło 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2102,5kcal, B: 91,3g, T: 61,8g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 282g, w tym cukry: 82,4g,
Bł.: 23,6g, Sól: 2450,7mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL, GLU)

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

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE, GOR)

Salata 20g

Masło 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1968,4kcal, B: 91g, T: 60,3g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 254g, w tym cukry: 84,4g,

Bł.: 19,8g, Sól: 2706,4mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 60g

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa meksykańska 350ml (SEL, GLU)

Makaron ze szpinakiem 300g (GLU, JAJ, MLE)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb graham 120g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE, GOR)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1973kcal, B: 83,5g, T: 70,6g, Kw. Tł. Nasy.: 22,5g, W: 231,6g, w tym cukry: 51,4g,

Bł.: 35,2g, Sól: 2164,2mg

28.12.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Zacierka 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)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 120g (GOR, GLU)

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Ogórek kiszony 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2055,7kcal, B: 99,8g, T: 62,2g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 261,4g, w tym cukry: 66,4g,
Bł.: 29,3g, Sól: 3280,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 120g (GOR, GLU)

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2040kcal, B: 102,6g, T: 53,5g, Kw. Tł. Nasy.: 25,5g, W: 268,5g, w tym cukry: 68,8g,
Bł.: 25,5g, Sól: 2361mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Ser żółty 30g (MLE)

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

Pomidor 60g

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni 30g (SEZ, GLU)

Masło 5g (MLE)

Szynka cygańska 15g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 120g (GOR, GLU)

Warzywa gotowane na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Sękacz z masarskiego straganu 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2025kcal, B: 103,8g, T: 63,8g, Kw. Tł. Nasy.: 28,2g, W: 240,4g, w tym cukry: 76,3g,
Bł.: 41,2g, Sól: 3412mg

29.12.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jaglana 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)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa warzywna z ciecierzycą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Stek drobiowy z pieca 100g

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

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2067kcal, B: 93,3g, T: 69,8g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 251,4g, w tym cukry: 60,5g,

Bł.: 34,6g, Sól: 2212,5mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Półdzwica z pieca 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)

Ziemniaki gotowane 200g

Stek drobiowy z pieca 100g

Warzywa gotowane na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Pierś wędzona z indyka 30g (GOR, GLU, JAJ, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2082kcal, B: 96,5g, T: 71g, Kw. Tł. Nasy.: 34,4g, W: 267,4g, w tym cukry: 57g,

Bł.: 24g, Sól: 2182mg

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)

Papryka 60g

Kefir 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 35g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa warzywna z ciecierzycą 350ml (SEL)

Kasza pęczak, gotowana al dente 140g (GLU)

Stek drobiowy z pieca 100g

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

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (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: 2031kcal, B: 99,6g, T: 62,,8g, Kw. Tł. Nasy.: 36,6g, W: 248,2g, w tym cukry: 51,4g, Bł.: 45,5g, Sól: 2463,8mg