

## **Jadłospis 7 – dniowy 9.12-15.12.2024r.**

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

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

**9.12.2024r.**

### **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)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

#### 2) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, GLU, MLE)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Stek drobiowy pieczony 100g

Kalafior, brokuł i marchewka pieczone 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:

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, MLE)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Stek drobiowy duszony 100g

Warzywa gotowane na parze 200g

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: 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)

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)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Stek drobiowy pieczony 100g

Kalafior, brokuł i marchewka pieczone 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

**10.12.2024r.**

## **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 koperkowa 350ml (SEL, GLU, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Kotlet mielony z pieca 100g (JAJ, GLU)

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

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta pomidorowa z soczewicy 100g (SEL)

Ogórek kiszony 60g

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 koperkowa 350ml (SEL, GLU, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Pulpet gotowany na parze 100g

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

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, MLE)

Kasza gryczana niepalona gotowana 140g

Kotlet mielony z pieca 100g (JAJ, GLU)

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

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Pasta pomidorowa z soczewicy 100g (SEL)

Ogórek kiszony 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

**11.12.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Dżem niskosłodzony 25g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

Gołąbek po litewsku duszony w sosie pomidorowym 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)

Ogórek 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:

Kawa zbożowa 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)

Ryż biały gotowany 140g

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

Marchewka gotowana 150g

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)

Salata 20g

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)

Ryż biały gotowany 140g

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

Fasolka szparagowa gotowana 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)

Ogórek 40g

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

**12.12.2024r.**

## **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)

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

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Nuggetsy drobiowe z pieca 100g (GLU, JAJ)

Surówka z ogórka kiszzonego 150g

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 krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Pierś kurczaka gotowana na parze 100g

Surówka z cukinii, marchewki i jabłka 150g

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

Jogurt naturalny 150g (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 krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Nuggetsy drobiowe z pieca 100g (GLU, JAJ)

Surówka z ogórka kiszzonego 150g

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 20

Hgerbata 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

**13.12.2024r.**

## **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)

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

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, MLE)

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 jajkiem, ogórkiem kiszonym i burakiem 100g (RYB, JAJ, MLE, GOR)

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 kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

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 10g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

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)

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 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa gołąbkowa 350ml (SEL)

Makaron ze szpinakiem 250g (GLU, JAJ, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Salatka śledziowa z jajkiem, ogórkiem kiszonym i burakiem 100g (RYB, JAJ, MLE, GOR)

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

**14.12.2024r.**

## **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)

Ser żółty gouda 60g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa mix warzyw z białą fasolą 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Udziec drobiowy duszony 120g

Surówka colesław 150g (MLE, GOR, JAJ)

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: 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:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

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

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Udko drobiowe duszone 120g

Surówka z tartej marchewki 150g

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: 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)

Schab królewski 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Pomidor 60g

Kefir 250g (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 białą fasolą 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Udziec drobiowy duszony 120g

Surówka colesław 150g (MLE, GOR, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (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: 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

**15.12.11.2024r.**

## **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)

Sękacz z masarskiego straganu 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Sztuka mięsa wieprzowego duszonego w sosie 120g (GOR, 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)

Szynka jubileuszowa 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 jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g(MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Sztuka mięsa wieprzowego gotowanego, w sosie potrawkowym 120g (GLU, SEL)

Surówka z marchewki i selera 150g (SEL)

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)

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)

Sękacz z masarskiego straganu 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Papryka 60g

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)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Sztuka mięsa wieprzowego duszonego w sosie 120g (GOR, GLU)

Surówka z białej kapusty 150g

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)

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