

Jadłospis 7 – dniowy 2.12-8.12.2024r.

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

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

2.12.2024r.

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)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa żurek z jajkiem i kielbasą 350ml (SEL, MLE, JAJ)

Kasza jaglana gotowana 140g

Kurczak w ziołach z pieca z warzywami 120g (GOR, SEL)

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: 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)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL)

Kasza jaglana gotowana 140g

Kurczak w ziołach z pieca z warzywami 120g (GOR, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

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)

Ogórek 40g

Jogurt naturalny 150g (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 żurek z jajkiem i kielbasą 350ml (SEL, MLE, JAJ)

Kasza jaglana gotowana 140g

Kurczak w ziołach z pieca z warzywami 120g (GOR, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta z zielonego groszku 100g

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2028kcal, B: 95,4g, T: 60,6g, Kw. Tł. Nasy.: 21,8g, W: 254g, w tym cukry: 71,5g,

Bł.: 44,8g, Sól: 2553mg

3.12.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

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 z soczewicą 350ml (SEL)

Spaghetti bolognese 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)

Salata 20g

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 manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

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 jarzynowa 350ml (SEL)

Makaron świderki gotowany 140g (JAJ, GLU)

Sos z piersi kurczaka z warzywami 160g (GLU, 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)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Pomidor 60g

Kefir 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)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa z soczewicą 350ml (SEL)

Spaghetti bolognese 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 kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2116kcal, B: 93,8g, T: 68,3g, Kw. Tł. Nasy.: 38,3g, W: 262,6g, w tym cukry: 79,4g,
Bł.: 47,7g, Sól: 3130mg

4.12.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Papryka 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany biały 140g

Klopsy drobiowo-wieprzowe z marchewką w sosie jogurtowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Warzywa na parze 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:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

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

Klopsy drobiowo-wieprzowe z marchewką w sosie jogurtowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Warzywa na parze 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)

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Serek śmietankowy 35g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

Klopsy drobiowo-wieprzowe z marchewką w sosie jogurtowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Warzywa 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: 2111kcal, B: 94,6g, T: 72,4g, Kw. Tł. Nasy.: 35g, W: 251,8g, w tym cukry: 42,4g,

Bł.: 38g, Sól: 038,5mg

5.12.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Zacierka 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)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Barszcz ukraiński z jajkiem 350ml (SEL, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet drobiowy na parze 100g

Surówka z jabłka i marchewki 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)

Ogórek 40g

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:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z burakiem czerwonym i jajkiem 350ml (SEL, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet drobiowy na parze 100g

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

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)

Pomidor 60g

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (SEZ, GLU)

Masło 5g (MLE)

Schab biały 15g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Barszcz ukraiński z jajkiem 350ml (SEL, JAJ)

Kasza jęczmienna pęczak, gotowana 140g (GLU)

Filet drobiowy na parze 100g

Surówka z jabłka i marchewki 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)

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2026,3kcal, B: 91,3g, T: 68,6g, Kw. Tł. Nasy.: 30,8g, W: 241g, w tym cukry: 70g,
Bł.: 43,6g, Sól: 2558mg

6.12.2024r.

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)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik 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:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik 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)

Salata 20g

Kefir 250g (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:

Zupa krupnik 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

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)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2042kcal, B: 95g, T: 67,4g, Kw. Tł. Nasy.: 22,5g, W: 243,3g, w tym cukry: 51,4g,
Bł.: 46,3g, Sól: 2164,2mg

7.12.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna 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 kartoflana 350ml (SEL, MLE)

Makaron świderki gotowany 140g (JAJ, GLU)

Sos meksykański z warzywami 120g (GLU, SEL)

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)

Ogórek 40g

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:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Makaron świderki gotowany 140g (JAJ, GLU)

Potrawka z kurczaka z warzywami 120g (GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

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)

Pomidor 60g

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni 30g (SEZ, GLU)

Masło 5g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kartoflana 350ml (SEL, MLE)

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

Sos meksykański z warzywami 120g (GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2126kcal, B: 98,6g, T: 66,8g, Kw. Tł. Nasy.: 28,2g, W: 265,8g, w tym cukry: 76,3g,

Bł.: 40g, Sól: 3412mg

8.12.2024r.

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)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Wątróbka duszona 120g (GLU)

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Papryka 60g

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:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Polędwica z pieca 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Serek śmietankowy 70g (MLE)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, GLU)
Ziemniaki gotowane 200g
Udko kurczaka gotowane 120g
Buraczki gotowane 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)
Pomidor bez skórki 60g
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)

Salata 20g

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)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Wątróbka duszona 120g (GLU)

Surówka z marchewki z chrzanem 150g

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)

Papryka 30g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2020,7kcal, B: 90,8g, T: 67,6g, Kw. Tł. Nasy.: 36,6g, W: 241g, w tym cukry: 51,4g,
Bł.: 42g, Sól: 2463,8mg