

## **Jadłospis 7 – dniowy 10.03-16.03.2025r.**

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

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian do jadłospisu

**10.03.2025r.**

### **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)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

#### 2) Obiad:

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

Ryż gotowany na mleku z jabłkami prażonymi 300g (MLE)

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: 2080kcal, B: 82g, T: 50g, Kw. Tł. Nasy.: 27,8g, W: 317g, w tym cukry: 97g,

Bł.: 31,3g, Sól: 2304mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)

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 gotowany na mleku z jabłkami prażonymi 300g (MLE)

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: 2041,8kcal, B: 92,4g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 24,8g, W: 356,7g, w tym cukry: 100,7g,  
Bł.: 27,2g, Sól: 2123,5mg

## 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)

Piersź wędzona z indyka 20g (GLU, SOJ, GOR, MLE)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany z jabłkami prażonymi bez cukru i jogurtem naturalnym 300g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2036,4kcal, B: 96,8g, T: 63g, Kw. Tł. Nasy.: 32,6g, W: 269,6g, w tym cukry: 77,8g,

Bł.: 40g, Sól: 3694mg

**11.03.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Zacierka 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 marchewkowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Udko pieczone 120g (GOR)

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

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta pomidorowa z soczewicy 100g

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2016kcal, B: 86,7g, T: 63g, Kw. Tł. Nasy.: 20,4g, W: 263,4g, w tym cukry: 60g,  
Bł.: 35g, Sól: 2038,6mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Zacierka 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 marchewkowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Udko gotowane 120g

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Polędwica sopocka 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 1g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2140,2kcal, B: 92,7g, T: 69,4g, Kw. Tł. Nasy.: 28,5g, W: 273g, w tym cukry: 68,3g,  
Bł.: 31g, Sól: 2192,3mg

## 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)

Ser twarogowy półtłusty 25g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g (GLU)

Udko pieczone 120g (GOR)

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

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Pasta pomidorowa z soczewicy 100g

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2072kcal, B: 95,3g, T: 643g, Kw. Tł. Nasy.: 27,6g, W: 256,4g, w tym cukry: 62,4g, Bł.: 48,8g, Sól: 3149mg

**12.03.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

### 1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Ser żółty serenada 30g (MLE)

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

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

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

Kasza kuskus gotowana 140g (GLU)

Klops drobiowy w sosie śmietanowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

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: 2099kcal, B: 89g, T: 62,4g, Kw. Tł. Nasy.: 30,7g, W: 311g, w tym cukry: 71,7g,  
Bł.: 39,6g, Sól: 3533mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

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

Kasza kuskus gotowana 140g (GLU)

Klops drobiowy w sosie własnym 120g (JAJ, GLU)

Marchewka gotowana 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)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2063kcal, B: 92,3g, T: 55,5g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 276,5g, w tym cukry: 70,5g,  
Bł.: 36,8g, Sól: 2185mg



## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Pomidor 60g

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Osełka pierś maślana 15g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

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

Kasza gryczana gotowana 140g

Klops drobiowy w sosie własnym 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)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2131kcal, B: 98,7g, T: 62,8g, Kw. Tł. Nasy.: 33,2g, W: 274,2g, w tym cukry: 54,3g,  
Bł.: 39,6g, Sól: 4784mg

**13.03.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Manna 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)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Gulasz tradycyjny duszony 120g (GLU)

Surówka z marchewki z chrzanem 150g (MLE, GOR, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)

Pasta z jaj 100g (JAJ, MLE, GOR)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2235,3kcal, B: 96,3g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 22,6g, W: 299g, w tym cukry: 55g,  
Bł.: 33g, Sól: 2819,2mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Gulasz tradycyjny duszony 120g (GLU)

Surówka z marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Pasta z jaj na jogurcie naturalnym 100g (JAJ, MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2092kcal, B: 93,4g, T: 66,8g, Kw. Tł. Nasy.: 27,2g, W: 267,2g, w tym cukry: 57,2g,  
Bł.: 30,7g, Sól: 2486mg

## 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)

Salata 20g

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (SEZ, GLU)

Masło 5g (MLE)

Ogórek 20g

Serek śmietankowy 35g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Gulasz tradycyjny duszony 120g (GLU)

Surówka z marchewki z chrzanem 150g (MLE, GOR, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Pasta z jaj na jogurcie naturalnym 100g (JAJ, MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2070kcal, B: 96g, T: 64,4g, Kw. Tł. Nasy.: 29,2g, W: 254,7g, w tym cukry: 48,2g,  
Bł.: 46,5g, Sól: 2520,7mg

**14.03.2025r.**

## **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)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa mix warzyw z ryżem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z dorsza z pieca 100g (RYB)

Surówka z kiszanej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2031,2kcal, B: 87,6g, T: 60,2g, Kw. Tł. Nasy.: 25,8g, W: 262,7g, w tym cukry: 68,6g,  
Bł.: 44,4g, Sól: 2519mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa z ryżem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z dorsza z pieca 100g (RYB)

Surówka z cukinii 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2076,4kcal, B: 84,4g, T: 71,4g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 262,8g, w tym cukry: 60,6g,

Bł.: 33,7g, Sól: 3043,8mg

## 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 30g (SEL, GOR, MLE, GLU, SOJ)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Ogórek 40g

Kefir 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Schab biały 15g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa mix warzyw z ryżem 350ml (SEL)

Kasza gryczana niepalona, gotowana 140g

Filet z dorsza z pieca 100g (RYB)

Surówka z kiszonej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

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

Papryka 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2069kcal, B: 93,2g, T: 74,6, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 264,4g, w tym cukry: 52,6g,  
Bł.: 36g, Sól: 2820mg

**15.03.2025r.**

## **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)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jesienna 350ml (SEL)

Makaron z kurczakiem i brokułem duszonym w sosie śmietanowym 350g (MLE, GLU, 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)

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

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2144kcal, B: 98g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 263,7, w tym cukry: 69g,

Bł.: 37,6g, Sól: 3757mg



## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL)

Makaron z kurczakiem i warzywami duszonymi w sosie jogurtowym 350g (MLE, GLU, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

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

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

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2064,4kcal, B: 93,6g, T: 70,5g, Kw. Tł. Nasy.: 35,8g, W: 273,7g, w tym cukry: 68,6g, Bł.: 26,3g, Sól: 3586mg

## 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)

Ser twarogowy półtłusty 25g (MLE)

Pomidor 30g

Masło 5g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa jesienna 350ml (SEL)

Makaron z kurczakiem i brokułem duszonym w sosie śmietanowym 350g (MLE, GLU, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

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

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2016,7kcal, B: 99g, T: 65,3g, Kw. Tł. Nasy.: 34,4g, W: 242,2g, w tym cukry: 70,2g,

Bł.: 40,8g, Sól: 3442mg

**16.04.2025r.**

## **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)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

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

Salata 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grochowa z kiełbasą 350ml (SEL)

Naleśniki z serem i marmoladą 300g (JAJ, GLU, MLE)

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)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1999,2kcal, B: 90,5g, T: 61,2g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 254,3g, w tym cukry: 97,8g,  
Bł.: 26,3g, Sól: 2282mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa krupnik z ziemniakami 350ml (SEL, JAJ, MLE)

Naleśniki z serem i marmoladą 300g (JAJ, GLU, MLE)

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)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2060,8kcal, B: 84,4g, T: 70,4g, Kw. Tł. Nasy.: 35g, W: 276,7g, w tym cukry: 100g,  
Bł.: 19,5g, Sól: 2058mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka krucha 70g (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)

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

Pomidor 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa grochowa z kiełbasą 350ml (SEL)

Naleśniki ze szpinakiem i mozzarellą 300g (JAJ, GLU, MLE)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2106kcal, B: 83g, T: 74g, Kw. Tł. Nasy.: 35,2g, W: 255g, w tym cukry: 81g,  
Bł.: 43g, Sól: 3283,2mg