

Jadłospis 7 – dniowy 21.04-27.04.2025r.

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

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

21.04.2025r.

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)

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z zieloną fasolką 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Udziec drobiowy z pieca 120g (GOR)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2034,2kcal, B: 91,3g, T: 74g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 239,4g, w tym cukry: 55,4g,

Bł.: 29,2g, Sól: 2183,6mg

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 koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Udziec drobiowy duszony 120g

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1990,6kcal, B: 92,4g, T: 73,8g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 232,2g, w tym cukry: 53,3g,
Bł.: 20g, Sól: 2172mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa z zieloną fasolką 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Udziec drobiowy z pieca 120g (GOR)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2106,5kcal, B: 96,2g, T: 74,5g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 245,8g, w tym cukry: 59,4g,
Bł.: 40,2g, Sól: 2874mg

22.04.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza kuskus gotowana 140g (GLU)

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

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta pomidorowa z soczewicy 100g

Masło extra 15g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2117kcal, B: 85,8g, T: 62,6g, Kw. Tł. Nasy.: 21,4g, W: 283,8g, w tym cukry: 48,6g,

Bł.: 34,5g, Sól: 2679,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza kuskus gotowana 140g (GLU)

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

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2098,2kcal, B: 97,2g, T: 57g, Kw. Tł. Nasy.: 27,4g, W: 286,3g, w tym cukry: 46,7g,
Bł.: 23,4g, Sól: 2651mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Kefir 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Serek śmietankowy 35g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g (GLU)

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

Warzywa na parze 200g

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: 2177kcal, B: 91g, T: 75g, Kw. Tł. Nasy.: 28,6g, W: 262,7g, w tym cukry: 51g,
Bł.: 44,2g, Sól: 2934,3mg

23.04.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Ser żółty serenada 60g (MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

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

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 15g (MLE)

Papryka 40g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2149kcal, B: 73g, T: 66,2g, Kw. Tł. Nasy.: 37,7g, W: 301,8g, w tym cukry: 79,5g,
Bł.: 29,7g, Sól: 3045,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

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

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2127,8cal, B: 77,5g, T: 61g, Kw. Tł. Nasy.: 35g, W: 306,7g, w tym cukry: 78,5g,
Bł.: 25,6g, Sól: 3166mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

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)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

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

Ryż biały gotowany z jabłkami prażonymi i jogurtem naturalnym 300g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 15g (MLE)

Papryka 40g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2194,3kcal, B: 77,8g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 38g, W: 304,8g, w tym cukry: 98,5g,
Bł.: 39g, Sól: 3415mg

24.04.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Kotlet mielony z pieca 100g (GLU, JAJ, MLE)

Mizeria z ogórków 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2115,7kcal, B: 88,8g, T: 72,2g, Kw. Tł. Nasy.: 27,4g, W: 263g, w tym cukry: 51,4g,
Bł.: 30,4g, Sól: 2050,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Pulpet gotowany na parze 100g (GLU, JAJ, MLE)

Marchewka gotowana 200g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2173,8kcal, B: 91,3g, T: 76g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 270,7g, w tym cukry: 47,4g,
Bł.: 22g, Sól: 2043mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 40g

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 krupnik tradycyjny 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Kotlet mielony bez panierki z pieca 100g (GLU, JAJ, MLE)

Mizeria z ogórków 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2075kcal, B: 96g, T: 75,5g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 235,3g, w tym cukry: 41,8g,

Bł.: 36g, Sól: 2224,2mg

25.04.2025r.

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)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa barszcz ukraiński 350ml (SEL, MLE)

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

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kurczak gotowany 60g (MLE, GOR, SOJ, GOR)

Masło extra 15g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1968kcal, B: 91,2g, T: 63g, Kw. Tł. Nasy.: 37g, W: 247,4g, w tym cukry: 51,2g,
Bł.: 24g, Sól: 2188mg

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

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

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Kurczak gotowany 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2059,5kcal, B: 94,8g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 39,8g, W: 258,7g, w tym cukry: 51,2g,
Bł.: 18g, Sól: 2185mg

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)

Papryka 60g

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Polędwica z piersi indyka 15g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa barszcz ukraiński 350ml (SEL, MLE)

Makaron z sosem warzywnym z piersi kurczaka 350g (JAJ, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Kurczak gotowany 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2118,7kcal, B: 94g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 31,2g, W: 264,2g, w tym cukry: 97,8g,

Bł.: 47g, Sól: 2551,6mg

26.04.2025r.

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 z soczewicą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Świeżonka wieprzowa duszona 120g (GLU)

Surówka z kapusty kiszanej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Salatka jarzynowa z selerem konserwowym 120g (JAJ, GOR, MLE, SEL)

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

Masło extra 15g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2003,6kcal, B: 82g, T: 66,4g, Kw. Tł. Nasy.: 21,3g, W: 251g, w tym cukry: 53g,
Bł.: 37g, Sól: 3813mg

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 jarzynowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Świeżonka z szynki duszona 120g (GLU)

Surówka z marchewki tartej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Salatka z selerem na oleju roślinnym 120g (JAJ, SEL)

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

Masło extra 15g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2038,7kcal, B: 78,6g, T: 73g, Kw. Tł. Nasy.: 21,8g, W: 256g, w tym cukry: 50,8g,

Bł.: 23g, Sól: 3557mg

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)

Papryka 30g

Masło 5g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa mix warzyw z soczewicą 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

Świeżonka wieprzowa duszona 120g (GLU)

Surówka z kapusty kiszzonej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Salatka z selerem na oleju roślinnym 120g (JAJ, SEL)

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

Masło extra 15g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2069,4kcal, B: 82,6g, T: 77g, Kw. Tł. Nasy.: 29,2g, W: 240,4g, w tym cukry: 44g,

Bł.: 42,2g, Sól: 3471,4mg

27.04.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza 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 30g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grochowa z kiełbasą 350ml (SEL, GLU)

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

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 15g (MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2187,7kcal, B: 96,7g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 31,4g, W: 280,7g, w tym cukry: 71,7g,
Bł.: 32g, Sól: 2745mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE)

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 krupnik ryżowy 350ml (SEL)

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

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Szynka krucha 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2100kcal, B: 87,8g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 27,7g, W: 280,4g, w tym cukry: 70,5g,
Bł.: 19g, Sól: 2169mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 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)

Schabówka w przyprawach 15g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa grochowa z kielbasą 350ml (SEL, GLU)

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

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 15g (MLE)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2042kcal, B: 84g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 28,4g, W: 261,4g, w tym cukry: 71g,

Bł.: 38g, Sól: 2710,5mg