

Jadłospis 7 – dniowy 14.04-20.04.2025r.

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

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

14.04.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

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

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

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

Surówka różowa 150g (JAJ, GOR, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

„Smalec” z białej fasoli z cebulką i jabłkiem 100g

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2108kcal, B: 81,4g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 24,7g, W: 270g, w tym cukry: 65,5g

Bł.: 37,4g, Sól: 3489mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

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

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 120g (GLU, JAJ)

Surówka z marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2118,4kcal, B: 89g, T: 72,3g, Kw. Tł. Nasy.: 29,6g, W: 266,6g, w tym cukry: 62,7g,
Bł.: 23,6g, Sól: 3622,8mg

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)

Papryka 60g

Kefir 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 25g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

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

Surówka różowa 150g (JAJ, GOR, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

„Smalec” z białej fasoli z cebulką i jabłkiem 100g

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2086kcal, B: 89,4g, T: 70,2g, Kw. Tł. Nasy.: 23,2g, W: 252,7g, w tym cukry: 58g,

Bł.: 47,8g, Sól: 3682,7mg

15.04.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jaglana mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty serenada 30g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, MLE)

Spaghetti bolognese 300g (GLU, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2038,8kcal, B: 96,3g, T: 65,2g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 254g, w tym cukry: 89,8g,
Bł.: 28,8g, Sól: 2431,4mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy z ziemniakami 350ml (SEL)

Makaron gotowany 140g (JAJ, GLU)

Sos z piersi kurczaka z warzywami 200g (SEL, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2027,5kcal, B: 90g, T: 69,8g, Kw. Tł. Nasy.: 27,8g, W: 251,3g, w tym cukry: 89,8g,
Bł.: 21,6g, Sól: 2460,4mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Bułka graham 65g (SEZ, GLU)
Masło extra 15g (MLE)
Schab królewski 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Serek śmietankowy 70g (MLE)
Pomidor 60g
Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)
Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)
Masło 5g (MLE)
Pierś wędzona z indyka 15g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Sałata 20g
Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, MLE)
Spaghetti bolognese 300g (GLU, JAJ)
Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)
Szynka krucha z pieca 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Masło extra 15g (MLE)
Ogórek 40g
Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1998kcal, B: 88,2g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 39,2g, W: 245g, w tym cukry: 83g,
Bł.: 37,8g, Sól: 2637,8mg

16.04.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Papryka 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g (GLU)

Pulpety z brokułem w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU)

Bukiet warzyw 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: 2128,4kcal, B: 89,2g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 28,8g, W: 279,5g, w tym cukry: 50,6g,
Bł.: 31g, Sól: 3287mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pulpety z brokułem w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Bukiet warzyw 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: 2078,7kcal, B: 86,7g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 28,4g, W: 268,2g, w tym cukry: 49,6g,
Bł.: 27g, Sól: 3281,6mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Papryka 60g

Maślanka 250g (MLE)

Masło extra 15g (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:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g (GLU)

Pulpety z brokułem w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU)

Bukiet warzyw na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE, GOR)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2138kcal, B: 91,8g, T: 68,7, Kw. Tł. Nasy.: 33,6g, W: 269,8g, w tym cukry: 40,4g,
Bł.: 37,5g, Sól: 3522mg

17.04.2025r.

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)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Stek drobiowy z pieca 100g

Surówka colesław 150g (MLE, JAJ, GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1990,5kcal, B: 92,3g, T: 67,6g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 239,5g, w tym cukry: 83g,
Bł.: 36g, Sól: 1996,7mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna 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 jarzynowa z ryżem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z kurczaka gotowany na parze 100g

Surówka z tartej marchewki i selera 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2025kcal, B: 98,3g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 244,8g, w tym cukry: 77,7g,

Bł.: 28g, Sól: 2038mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

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 graham 30g (SEZ, GLU)

Masło 5g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna pęczak, gotowana 140g (GLU)

Stek drobiowy z pieca 100g

Surówka colesław 150g (MLE, JAJ, GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2026kcal, B: 92,5g, T: 72,5g, Kw. Tł. Nasy.: 30,4g, W: 232,5g, w tym cukry: 71,8g,

Bł.: 44g, Sól: 2349mg

18.04.2025r.

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)

Jajka gotowane 110g (2szt.) (JAJ)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflana 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Makaron ze szpinakiem, cukinią i śmietaną 300g (GLU, JAJ, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (SEZ, GLU)

Pasta twarogowa z tuńczyka 100g (MLE, JAJ, GOR, RYB)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2053,8kcal, B: 89g, T: 64,3g, Kw. Tł. Nasy.: 26,8g, W: 261,8g, w tym cukry: 90,2g,
Bł.: 39,8g, Sól: 3219mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Jajka gotowane 110g (2szt.) (JAJ)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflana 350ml (SEL, GLU, JAJ)

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

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Pasta twarogowa z tuńczyka 100g (RYB, MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1979,7kcal, B: 86g, T: 60,2g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 263,6g, w tym cukry: 82g,

Bł.: 25g, Sól: 3161,8mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Jajka gotowane 110g (2szt.) (JAJ)

Salata 20g

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Ser biały twarogowy, półtłusty 25g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kartoflana 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Makaron ze szpinakiem, cukinią i śmietaną 300g (GLU, JAJ, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb graham 120g (GLU, SEZ)

Pasta twarogowa z tuńczyka 100g (RYB, MLE)

Papryka 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2111,5kcal, B: 95,7g, T: 65,5g, Kw. Tł. Nasy.: 25,8g, W: 262,3g, w tym cukry: 79g,
Bł.: 45g, Sól: 2885mg

19.04.2025r.

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)

Szyna cygańska 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Wielkanocny barszcz z jajkiem i białą kiełbasą 350ml (SEL, MLE, GLU, JAJ)

Leczo z młodej kapusty i mięsa wieprzowego 400g

Chleb pszenno-żytni 30g (GLU, SEZ)

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

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, MLE, GLU)

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2077,6kcal, B: 98g, T: 67,3g, Kw. Tł. Nasy.: 29,6g, W: 257,3g, w tym cukry: 92g,
Bł.: 36,5g, Sól: 3027,4mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa z jakiem 350ml (SEL, MLE, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Udziec z kurczaka gotowany 120g

Surówka z cukinią 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2064,3kcal, B: 92,6g, T: 74,4g, Kw. Tł. Nasy.: 30,4g, W: 249,3g, w tym cukry: 67,4g,

Bł.: 20g, Sól: 2659,2mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Chleb graham 65g (SEZ, GLU)
Serek żółty gouda 30g (MLE)
Szynka cygańska 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Pomidor 60g
Maślanka 250g (MLE)
Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni 15g (SEZ, GLU)
Masło 5g (MLE)
Schab biały 15g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Papryka 30g
Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Wielkanocny barszcz z jajkiem i białą kiełbasą 350ml (SEL, MLE, GLU, JAJ)
Leczo z młodej kapusty i mięsa wieprzowego 400g
Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)
Osełka pierś maślana 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Ogórek 40g
Masło extra 15g (MLE)
Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2108kcal, B: 96,4g, T: 73,2g, Kw. Tł. Nasy.: 34,2g, W: 246g, w tym cukry: 82g,
Bł.: 51g, Sól: 3631mg

20.04.2025r.

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)

Schabówka w przyprawach 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa warzywna z ciecierzycą 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Karkówka duszona w sosie pieczeniowym 120g (GLU)

Marchewka z groszkiem 200g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2103kcal, B: 90,4g, T: 68g, Kw. Tł. Nasy.: 36,4g, W: 267g, w tym cukry: 60g,
Bł.: 34,4g, Sól: 2414,7mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa warzywna 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab duszony w sosie własnym 120g (GLU)

Marchewka gotowana 200g (GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Sękacz z masarskiego straganu 30g (GOR, GLU, JAJ, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2046,7kcal, B: 96,8g, T: 58,6g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 273,2g, w tym cukry: 58,7g,
Bł.: 25,5g, Sól: 2411,6mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (GLU)

Salata 20g

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

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

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa warzywna z ciecierzycą 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Karkówka duszona w sosie pieczeniowym 120g (GLU)

Surówka z jabłka i marchwi 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Sękacz z masarskiego straganu 30g (GOR, GLU, JAJ, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2019,4kcal, B: 87,4g, T: 72g, Kw. Tł. Nasy.: 37g, W: 238,5g, w tym cukry: 48,7g,
Bł.: 37,4g, Sól: 2681mg