

Jadłospis 7 – dniowy 19.05 – 25.05.2025r.

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

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

19.05.2025r.

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)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Surówka colesław 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)

Pasta z groszku zielonego 100g

Rzodkiewka 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2067,4kcal, B: 80,4g, T: 62,2g, Kw. Tł. Nasy.: 23,3g, W: 278,5g, w tym cukry: 60g

Bł.: 37g, Sól: 2504,3mg

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 krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

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: 2163,8kcal, B: 87g, T: 70,8g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 281,6g, w tym cukry: 60g,

Bł.: 29g, Sól: 2650,8mg

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 krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana niepalona, gotowana 140g

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

Surówka colesław 150g (JAJ, GOR, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 5g (MLE)

Pasta z groszku zielonego 100g

Rzodkiewka 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2019kcal, B: 89,6g, T: 63,7g, Kw. Tł. Nasy.: 22,2g, W: 250,5g, w tym cukry: 50,6g,

Bł.: 46g, Sól: 2682,7mg

20.05.2025r.

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)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z ciecierzycą 350ml (SEL)

Łazanki z duszonym mięsem i warzywami 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)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1906kcal, B: 95,2g, T: 61,3g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 230g, w tym cukry: 117g,

Bł.: 31g, Sól: 2694,3mg

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)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, MLE)

Łazanki z duszonym mięsem i warzywami bez cebuli 300g (GLU, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 5g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1921,6kcal, B: 87,6g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 31,8g, W: 235g, w tym cukry: 84,5g,
Bł.: 20,4g, Sól: 2461,4mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser żółty serenada 60g (MLE)

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Pomidor 60g

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)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa z ciecierzycą 350ml (SEL)

Łazanki z duszonym mięsem i warzywami 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 5g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2000kcal, B: 94,7g, T: 68,5g, Kw. Tł. Nasy.: 35,6g, W: 234g, w tym cukry: 78,6g,
Bł.: 41,8g, Sól: 2962,8mg

21.05.2025r.

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)

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g (GLU)

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

Marchewka duszona z groszkiem 200g (GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (JAJ, MLE)

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2126kcal, B: 92,6g, T: 64,6g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 277,5g, w tym cukry: 50g,
Bł.: 34,6g, Sól: 3681,3mg

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)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

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

Marchewka gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2088,8kcal, B: 92,2g, T: 67,7g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 265,6g, w tym cukry: 48,6g,
Bł.: 27g, Sól: 3671,6mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

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)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g (GLU)

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

Fasolka szparagowa gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (JAJ, MLE, GOR)

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2216kcal, B: 94,4g, T: 77,6, Kw. Tł. Nasy.: 33,3g, W: 265g, w tym cukry: 40g,

Bł.: 42,4g, Sól: 3522mg

22.05.2025r.

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)

Rzodkiewka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Nuggetsy drobiowe z pieca 100g (GOR)

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

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)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2108,3kcal, B: 91,1g, T: 63,5g, Kw. Tł. Nasy.: 23,3g, W: 280,6g, w tym cukry: 77,2g,
Bł.: 30,2g, Sól: 2139,6mg

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 zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Pierś kurczaka gotowana na parze 100g

Warzywa na parze 200g

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: 2080,8kcal, B: 95,3g, T: 65,5g, Kw. Tł. Nasy.: 24,3g, W: 268,3g, w tym cukry: 76g,
Bł.: 23,6g, Sól: 1935mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Rzodkiewka 30g

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)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Nuggetsy drobiowe z pieca 100g (GOR)

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2232,2kcal, B: 97,3g, T: 67,3g, Kw. Tł. Nasy.: 27,5g, W: 293g, w tym cukry: 63,8g,
Bł.: 38,7g, Sól: 2504mg

23.05.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty gouda 60g (MLE)

Dżem owocowy niskosłodzony 25g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, MLE)

Makaron z sosem neapolitańskim 300g (GLU, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (SEZ, GLU)

Osełka pierś maślana 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1995kcal, B: 76g, T: 73g, Kw. Tł. Nasy.: 28,7g, W: 250,7g, w tym cukry: 77,7g,
Bł.: 30g, Sól: 3429,3mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Dżem owocowy niskosłodzony 25g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, MLE)

Makaron z sosem potrawkowym 300g (GLU, JAJ)

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 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1967,6kcal, B: 79g, T: 65g, Kw. Tł. Nasy.: 23,5g, W: 262,6g, w tym cukry: 74,3g,
Bł.: 24g, Sól: 1952,2mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor 60g

Serek wiejski 200g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Schab biały 15g (MLE, GLU, SOJ, GOR)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, MLE)

Makaron z sosem neapolitańskim 300g (GLU, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb graham 120g (GLU, SEZ)

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

Papryka 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1925kcal, B: 90,8g, T: 61g, Kw. Tł. Nasy.: 23,2g, W: 239,8g, w tym cukry: 81g,

Bł.: 35g, Sól: 2559mg

24.05.2025r.

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)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflanka staropolska 350ml (SEL, MLE, GLU)

Ryż na mleku z truskawkami i maślanką 250g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Ogórek kiszony 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2105kcal, B: 96,4g, T: 65g, Kw. Tł. Nasy.: 26,2g, W: 268,7g, w tym cukry: 79g,
Bł.: 33g, Sól: 3000mg

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 jarzynowa 350ml (SEL, MLE, GLU)

Ryż na mleku z truskawkami i maślanką 250g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2123,8kcal, B: 93,5g, T: 65g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 278,8g, w tym cukry: 81,2g,

Bł.: 29,5g, Sól: 2690,4mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

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

Pomidor 60g

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni 30g (SEZ, GLU)

Masło 5g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany al dente z truskawkami bez cukru i maślaną 250g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2121,8kcal, B: 91,3g, T: 69,3g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 262,2g, w tym cukry: 76,8g,
Bł.: 46g, Sól: 3031mg

25.05.2025r.

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)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 120g (GLU)

Surówka z białej kapusty 150g (MLE, GOR)

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: 2115kcal, B: 90,3g, T: 70,2g, Kw. Tł. Nasy.: 32,5g, W: 265,4g, w tym cukry: 54g,
Bł.: 35g, Sól: 3055,5mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Serek śmietankowy 70g (MLE)
Masło extra 15g (MLE)
Schabówka w przyprawach 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)
Ziemniaki gotowane 200g
Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 120g (GLU)
Surówka z jabłka i marchewki 150g
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)
Sałata 20g
Masło extra 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2193kcal, B: 93,4g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 299g, w tym cukry: 55,4g,
Bł.: 30g, Sól: 3046,2mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (GLU)

Papryka 60g

Jogurt naturalny pitny 290g (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 mix warzyw 350ml (SEL)

Kasza pęczak gotowana 140g (GLU)

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 120g (GLU)

Surówka z białej kapusty 150g (MLE, GOR)

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: 2101kcal, B: 96g, T: 75,5g, Kw. Tł. Nasy.: 38g, W: 243,8g, w tym cukry: 40,2g,

Bł.: 35,6g, Sól: 2764,5mg