

Jadłospis 7 – dniowy 23.06 – 29.06.2025r.

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

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

23.06.2025r.

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)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Surówka colesław 150g (MLE, JAJ, GOR)

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: 1923kcal, B: 79,3g, T: 68,3g, Kw. Tł. Nasy.: 26,8g, W: 235,2g, w tym cukry: 94,6g,

Bł.: 26,6g, Sól: 1938,3mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Twarożek 100g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczeń rzymska w sosie jogurtowym 120g (GLU, MLE)

Surówka z jabłka i marchewki 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: 1956kcal, B: 89,6g, T: 68g, Kw. Tł. Nasy.: 23g, W: 238g, w tym cukry: 90,6g,
Bł.: 23,5g, Sól: 1965,4mg

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 30g (GLU, SOJ, GOR, MLE)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

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

Surówka colesław 150g (MLE, JAJ, GOR)

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: 2039,3kcal, B: 92,4g, T: 69,6g, Kw. Tł. Nasy.: 33,8g, W: 240g, w tym cukry: 103,4g, Bł.: 46,5g, Sól: 2633mg

24.06.2025r.

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)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa fasolowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Sznicel wieprzowy z pieca 100g

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2255kcal, B: 92,2g, T: 79,3g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 270,2g, w tym cukry: 68,5g,

Bł.: 42g, Sól: 3276mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka 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 koperkowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Sznycel wieprzowy z pieca 100g

Surówka z marchwi i selera 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2164,2kcal, B: 93,5g, T: 72,6g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 274,8g, w tym cukry: 71g,

Bł.: 24,6g, Sól: 2354,2mg

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)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa fasolowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Sznicel wieprzowy z pieca 100g

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie naturalnym 100g (JAJ, MLE)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2146,6kcal, B: 92,3g, T: 74g, Kw. Tł. Nasy.: 27,7g, W: 254,4g, w tym cukry: 57,2g,
Bł.: 46,3g, Sól: 3296,4mg

25.06.2025r.

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)

Osełka pierś maślana 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 pęczak gotowana 140g (GLU)

Klopsiki duszone w sosie śmietanowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Surówka z cukinią 150g

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: 2178,3kcal, B: 92,4g, T: 69,3g, Kw. Tł. Nasy.: 32,8g, W: 282,3g, w tym cukry: 83,8g,
Bł.: 30,8g, Sól: 3140mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Serek śmietankowy 70g (MLE)
Osełka pierś maślana 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 jęczmienna pęczak gotowana 140g (GLU)
Klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU, MLE)
Surówka z cukinią 150g
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)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2241,2kcal, B: 86,5g, T: 76,2g, Kw. Tł. Nasy.: 29,2g, W: 293g, w tym cukry: 56g,
Bł.: 23,8g, Sól: 2637,3mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Osełka pierś maślana 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)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

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

Kasza pęczak gotowana 140g (GLU)

Klopsiki duszone w sosie śmietanowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Surówka z cukinią 150g

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: 2068kcal, B: 86g, T: 72,2g, Kw. Tł. Nasy.: 33,6g, W: 250,8g, w tym cukry: 63g,
Bł.: 37,4g, Sól: 3486,6mg

26.06.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Schab królewski 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflana 350ml (SEL, MLE)
Ryż biały gotowany 140g
Gyros drobiowy z pieca 100g (GOR)
Surówka z młodej kapusty 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)
Pasta z groszku zielonego 100g
Masło extra 15g (MLE)
Pomidor 60g
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2238,5kcal, B: 86,2g, T: 67,5g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 306,7g, w tym cukry: 45,5g,
Bł.: 31,5g, Sól: 2382,7mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, JAJ, GLU)
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Schab królewski 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Sałata 20g
Masło extra 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflana 350ml (SEL, MLE)
Ryż biały gotowany 140g
Pierś kurczaka gotowana na parze 100g (GOR)
Marchewka gotowana 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Polędwica sopocka 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Masło extra 15g (MLE)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2293,4kcal, B: 98,6g, T: 67,4g, Kw. Tł. Nasy.: 23,2g, W: 313,8g, w tym cukry: 47,4g,
Bł.: 22g, Sól: 2212mg

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)

Salata 20g

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (SEZ, GLU)

Masło 5g (MLE)

Papryka 30g

Ser twarogowy 25g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kartoflana 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany al dente 140g

Gyros drobiowy z pieca 100g (GOR)

Surówka z młodej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Pasta z groszku zielonego 100g

Masło extra 15g (MLE)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2173,7kcal, B: 88g, T: 64,7g, Kw. Tł. Nasy.: 33,9g, W: 290,6g, w tym cukry: 37,4g,

Bł.: 41g, Sól: 2311,2mg

27.06.2025r.

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)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową i makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z miruny z pieca 100g (RYB)

Surówka z kiszonej kapusty 150g

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: 2115,8kcal, B: 91,3g, T: 72,4g, Kw. Tł. Nasy.: 24,5g, W: 257,4g, w tym cukry: 65,2g,
Bł.: 42g, Sól: 2591,4mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

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 z fasolką szparagową i makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z miruny z pieca 100g (RYB)

Warzywa na parze 200g

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: 2048,8kcal, B: 91g, T: 66,6g, Kw. Tł. Nasy.: 23,8g, W: 260,8g, w tym cukry: 59,4g,

Bł.: 29,4g, Sól: 2249,7mg

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

Kefir 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

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

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową i makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Filet z miruny 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)

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

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2012kcal, B: 88g, T: 67,8g, Kw. Tł. Nasy.: 29,2g, W: 242,5g, w tym cukry: 58,8g,
Bł.: 44,2g, Sól: 2925,6mg

28.06.2025r.

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 gulaszowa 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały długoziarnisty, gotowany 140g

Mus z truskawek z jogurtem naturalnym 200g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Salatka makaronowa, wiosenna z kurczakiem i olejem 250g (JAJ, GLU, GOR, SEL)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2093kcal, B: 92g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 20g, W: 267,8g, w tym cukry: 62,3g,
Bł.: 38,5g, Sól: 3840,3mg

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 bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały długoziarnisty, gotowany 140g

Mus z truskawek z jogurtem naturalnym 200g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Salatka makaronowa z kurczakiem, natką pietruszki, pomidorem, olejem roślinnym 120g (JAJ, SEL)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2038,7kcal, B: 90g, T: 63g, Kw. Tł. Nasy.: 24,7g, W: 266,3g, w tym cukry: 64,3g, Bł.: 29g, Sól: 3365,6mg

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)

Pomidor 60g

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (SOJ, SEZ)

Serek śmietankowy 35g (MLE)

Salata 20g

Masło 5g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa gulaszowa 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały długoziarnisty, gotowany al dente 140g

Mus z truskawek z jogurtem naturalnym bez dodatku cukru 200g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Salatka makaronowa, wiosenna z kurczakiem i olejem 250g (JAJ, GLU, GOR, SEL)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2075,2kcal, B: 98g, T: 63,4g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 256,2g, w tym cukry: 66g,

Bł.: 50g, Sól: 2950mg

29.06.2025r.

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 60g (MLE)

Pomidor 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 z jabłkiem i marchewką 150g (MLE, GOR, 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)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2154kcal, B: 93,3g, T: 73,5g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 264,3g, w tym cukry: 76g,
Bł.: 32,6g, Sól: 2870,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)
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 tartej marchewki 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Szynka krucha 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Jajko gotowane 50g (JAJ)
Masło extra 15g (MLE)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2238,8kcal, B: 99,2g, T: 66,7g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 301,4g, w tym cukry: 71,2g,
Bł.: 25g, Sól: 2612mg

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

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

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

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza gryczana niepalona 140g

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 120g (GLU)

Surówka z białej kapusty z jabłkiem i marchewką 150g (MLE, GOR, 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)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2074,2kcal, B: 96,4g, T: 72,6g, Kw. Tł. Nasy.: 33g, W: 232,8g, w tym cukry: 67,2g,
Bł.: 43g, Sól: 3857,2mg