

## **Jadłospis 7 – dniowy 16.06-22.06.2025r.**

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

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

### **16.06.2025r.**

#### **Dieta podstawowa**

##### 1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

##### 2) Obiad:

Żurek z jajkiem i kiełbasą 350ml (SEL, MLE, JAJ, GLU)

Chleb pszenno-żytni 60g (SEZ, GLU)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Potrawka z kurczaka 120g (SEL, GLU)

Surówka różowa 150g (MLE, JAJ, GOR)

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 fasoli z cebulką i jabłkiem 100g

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2111,2kcal, B: 91g, T: 71,6g, Kw. Tł. Nasy.: 30,7g, W: 260,5g, w tym cukry: 77,3g

Bł.: 30,6g, Sól: 2562,5mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)  
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)  
Masło extra 15g (MLE)  
Szynka krucha z pieca 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)  
Sałata 20g  
Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)  
Chleb pszenno-żytni 60g (SEZ, GLU)  
Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)  
Potrawka z kurczaka 120g (SEL, GLU)  
Surówka z jabłka i marchewki 150g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)  
Masło 15g (MLE)  
Kurczak gotowany 40g (SOJ, GLU, GOR, MLE)  
Pomidor bez skórki 60g  
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2063kcal, B: 92g, T: 61g, Kw. Tł. Nasy.: 24,5g, W: 226g, w tym cukry: 62,4g,  
Bł.: 22g, Sól: 2358mg

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 40g

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:

Żurek z jajkiem i kiełbasą 350ml (SEL, MLE, JAJ, GLU)

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Potrawka z kurczaka 120g (SEL, GLU)

Surówka różowa 150g (MLE, JAJ, GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

„Smalec” z fasoli z cebulką i jabłkiem 100g

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2171,7kcal, B: 93,2g, T: 74,8g, Kw. Tł. Nasy.: 36,5g, W: 262g, w tym cukry: 67g,  
Bł.: 39g, Sól: 2797mg

**17.06.2025r.**

## **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)

Ser żółty serenada 30g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Barszcz ukraiński 350ml (SEL, MLE)

Łazanki z mięsem i warzywami duszonymi 300g (GLU, JAJ, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2016kcal, B: 94,3g, T: 61g, Kw. Tł. Nasy.: 29,6g, W: 259g, w tym cukry: 96,8g,  
Bł.: 30g, Sól: 2230mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (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 jarzynowa z burakiem 350ml (SEL, MLE)

Łazanki z mięsem i warzywami lekkostrawnymi, duszonymi 300g (GLU, JAJ, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2037,2kcal, B: 89g, T: 56g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 314,4g, w tym cukry: 87,5g,

Bł.: 26g, Sól: 3006mg

## 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)  
Ser twarogowy półtłusty 60g (MLE)  
Sałata 20g  
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, MLE, GLU)  
Ogórek 20g  
Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Barszcz ukraiński 350ml (SEL, MLE)  
Łazanki z mięsem i warzywami duszonymi 300g (GLU, JAJ, SEL)  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)  
Szynka jubileuszowa 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)  
Masło extra 15g (MLE)  
Papryka 60g  
Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2046kcal, B: 97,5g, T: 61g, Kw. Tł. Nasy.: 30,4g, W: 256g, w tym cukry: 65g,  
Bł.: 45g, Sól: 4441mg

**18.06.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

Gniazda wieprzowe z warzywami i serem 120g (JAJ, GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2154kcal, B: 89,3g, T: 65g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 285,4g, w tym cukry: 63,8g,  
Bł.: 39,6g, Sól: 2723mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Rosół makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Pulpet wieprzowy gotowany 100g (MLE, GLU, JAJ)

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2086kcal, B: 93,8g, T: 64,4g, Kw. Tł. Nasy.: 26,1g, W: 287,4g, w tym cukry: 59,6g,  
Bł.: 30,3g, Sól: 2707mg



## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor 60g

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 25g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

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

Kasza jęczmienna pęczak, gotowana 140g (GLU)

Gniazda wieprzowe z warzywami i serem 120g (JAJ, GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2193,3kcal, B: 96,6g, T: 65,4g, Kw. Tł. Nasy.: 23,7g, W: 282g, w tym cukry: 55,6g,  
Bł.: 49g, Sól: 2912,5mg

**19.06.2025r.**

## **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)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Wątróbka drobiowa duszona 100g (GLU)

Surówka z gotowanej marchewki i ogórka kiszzonego 170g

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: 2022kcal, B: 88,8g, T: 71,5g, Kw. Tł. Nasy.: 21,8g, W: 243,8g, w tym cukry: 78g,  
Bł.: 32,2g, Sól: 1971mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Manna 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 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z kurczaka na parze 100g

Marchewka gotowana 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: 2100,5kcal, B: 86g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 23,7g, W: 279,8g, w tym cukry: 89g,  
Bł.: 29,7g, Sól:1982mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Rzodkiewka 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)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza gryczana gotowana 140g

Wątróbka drobiowa duszona 100g (GLU)

Surówka z ogórka kiszzonego 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)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2067,7kcal, B: 93g, T: 68,7g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 29,2g, w tym cukry: 64,8g,

Bł.: 43g, Sól: 2355mg

**20.06.2025r.**

## **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)

Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa mix warzyw z ryżem 350ml (SEL)

Makaron z kurczakiem i szpinakiem w sosie śmietanowym 300g (GLU, JAJ, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (SEZ, GLU)

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

Masło extra 15g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1929,8kcal, B: 89,5g, T: 64,4g, Kw. Tł. Nasy.: 21,6g, W: 235g, w tym cukry: 82,8g,  
Bł.: 24,6g, Sól: 2578mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa z ryżem 350ml (SEL, MLE)

Makaron z kurczakiem i szpinakiem w lekkim sosie 300g (GLU, JAJ, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Pasta z tuńczyka 100g (JAJ, RYB, MLE)

Salata 20g

Masło 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2089,4kcal, B: 93,3g, T: 65g, Kw. Tł. Nasy.: 23,2g, W: 280,4g, w tym cukry: 83g,

Bł.: 28,7g, Sól: 2600,8mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Pomidor 60g

Kefir 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Serek śmietankowy 35g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa mix warzyw z ryżem 350ml (SEL)

Makaron z kurczakiem i szpinakiem w sosie śmietanowym 300g (GLU, JAJ, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb graham 120g (GLU, SEZ)

Pasta z tuńczyka 100g (JAJ, RYB, MLE)

Rzodkiewka 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2024kcal, B: 94,2g, T: 68g, Kw. Tł. Nasy.: 26,6g, W: 241,8g, w tym cukry: 70,3g,

Bł.: 35,8g, Sól: 2349mg

**21.06.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

### 1) Śniadanie:

Kawa zbożowa 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 25g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa wiosenna 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Udko gotowane na parze 120g

Surówka z selerem 150g (SEL, 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, MLE, GLU)

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2093,5kcal, B: 91,4g, T: 76,5g, Kw. Tł. Nasy.: 34,5g, W: 252g, w tym cukry: 66,8g,  
Bł.: 31,5g, Sól: 2705,8mg



## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Dżem owocowy 25g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Udko gotowane na parze 120g

Surówka z selerem 150g (SEL, MLE)

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: 2057kcal, B: 93,9g, T: 58,7g, Kw. Tł. Nasy.: 25,8g, W: 274,4g, w tym cukry: 79,2g,

Bł.: 30g, Sól: 1938,2mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

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

Pomidor 60g

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni 30g (SEZ, GLU)

Masło 15g (MLE)

Schab biały 15g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa wiosenna 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Udko gotowane na parze 120g

Surówka z selerem 150g (SEL, MLE)

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: 2158,6kcal, B: 99,6g, T: 70,2g, Kw. Tł. Nasy.: 33g, W: 263,6g, w tym cukry: 61g,  
Bł.: 38,2g, Sól: 2643mg

**22.06.2025r.**

## **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)

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

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zapalanka 350ml (SEL, GLU)

Leczo warzywne z młodej kapusty duszone z kiełbasą drobiową 400g

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Sękacz z masarskiego straganu 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2278,4kcal, B: 96,2g, T: 69g, Kw. Tł. Nasy.: 34,8g, W: 304g, w tym cukry: 71,3g,  
Bł.: 35,6g, Sól: 2705mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Kurczak gotowany w sosie pomidorowym z cukinią i marchewką 200g

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: 2082,2kcal, B: 94g, T: 65,5g, Kw. Tł. Nasy.: 35,5g, W: 272g, w tym cukry: 67,4g,  
Bł.: 25,5g, Sól: 2505,5mg

## 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)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Salata 20g

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 25g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa zapalanka 350ml (SEL, GLU)

Leczo warzywne z młodej kapusty duszone z kielbasą drobiową 400g

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

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)

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2173,5kcal, B: 95g, T: 63,6g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 284g, w tym cukry: 64g,  
Bł.: 49g, Sól: 2895mg