

Jadłospis 7 – dniowy 1.12 – 7.12.2025r.

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

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

1.12.2025r.

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)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Potrawka z kurczaka z warzywami 200g (GLU, SEL)

Mus warzywno-owocowy 200g

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: 2245kcal, B: 87,8g, T: 71,5g, Kw. Tł. Nasy.: 29,2g, W: 296g, w tym cukry: 51g,

Bł.: 37,8g, Sól: 2475,4mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

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 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Potrawka z kurczaka z warzywami 200g (GLU, SEL)

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: 2087,4kcal, B: 90g, T: 77,5g, Kw. Tł. Nasy.: 23g, W: 247g, w tym cukry: 90,6g,
Bł.: 27,3g, 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:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Potrawka z kurczaka z warzywami 200g (GLU, SEL)

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

2.12.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Manna 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 kartoflanka 350ml (SEL)

Spaghetti bolognese 300g (GLU, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2190kcal, B: 90,8g, T: 57,3g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 312,8g, w tym cukry: 68,5g,
Bł.: 40g, Sól: 3276mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Manna 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:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Makaron z pomidorowym sosem drobiowym 300g (GLU, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Polędwica sopocka 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

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

Jogurt naturalny 150g (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 kartoflanka 350ml (SEL)

Spaghetti bolognese 300g (GLU, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 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

3.12.2025r.

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)

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

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

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

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g

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: 2141,5kcal, B: 95,2g, T: 69,5g, Kw. Tł. Nasy.: 32,8g, W: 271,5g, w tym cukry: 83,8g,
Bł.: 28g, Sól: 3140mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Schab królewski 30g (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 jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

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

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g

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)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2165,3kcal, B: 94g, T: 73,5g, Kw. Tł. Nasy.: 29,2g, W: 271,5g, w tym cukry: 56g,
Bł.: 27g, Sól: 2637,3mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Schab królewski 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:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

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

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g

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

4.12.2025r.

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)

Osełka pierś maślana 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab z pieca 100g

Mizeria z ogórków z jogurtem naturalnym 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, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2011kcal, B: 94,8g, T: 70,7g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 244,7g, w tym cukry: 45,5g,
Bł.: 33,9g, Sól: 2382,7mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Osełka pierś maślana 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab gotowany na parze 100g

Surówka z jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Pasta z jaj 100g (JAJ, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2103,4kcal, B: 87,7g, T: 68,3g, Kw. Tł. Nasy.: 23,2g, W: 272,3g, w tym cukry: 47,4g,
Bł.: 27g, Sól: 2212mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Osełka pierś maślana 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Kefir 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (SEZ, GLU)

Masło 5g (MLE)

Pomidor 30g

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

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza gryczana niepalona 140g

Schab z pieca 100g

Mizeria z ogórków z jogurtem naturalnym 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Pasta z jaj 100g (JAJ, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 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

5.12.2025r.

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)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa gołąbkowa 350ml (SEL)

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

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)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2217,7kcal, B: 95g, T: 68g, Kw. Tł. Nasy.: 24,5g, W: 293,5g, w tym cukry: 65,2g,
Bł.: 27,8g, Sól: 2591,4mg

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 marchewkowa 350ml (SEL, GLU)

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

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: 2054,8kcal, B: 90,6g, T: 73g, Kw. Tł. Nasy.: 23,8g, W: 248g, w tym cukry: 59,4g,
Bł.: 21,3g, 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

Jogurt naturalny 150g (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 gołąbkowa 350ml (SEL)

Makaron ze szpinakiem 250g (MLE, GLU, JAJ)

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)

Papryka 60g

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

6.12.2025r.

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 cygańska 60g (MLE, SOJ, GOR, GLU)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Barszcz ukraiński 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Sos węgierski duszony 200g (GLU, GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta twarogowa z tuńczykiem, papryką i koperkiem 100g (MLE, RYB)

Masło extra 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2090kcal, B: 93g, T: 67,8g, Kw. Tł. Nasy.: 20g, W: 261g, w tym cukry: 62,3g,
Bł.: 31,2g, 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)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z burakiem czerwonym 350ml (SEL, MLE)

Kasza gryczana gotowana 140g

Udziec z kurczaka gotowany 120g

Surówka z cukinią 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Pasta twarogowa z tuńczykiem i koperkiem 100g (MLE, RYB)

Pomidor 60g

Masło extra 15g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2098,7kcal, B: 93g, T: 69,3g, Kw. Tł. Nasy.: 24,7g, W: 261,3g, w tym cukry: 64,3g,

Bł.: 27,8g, 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)

Ogórek 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:

Barszcz ukraiński 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Sos węgierski duszony 200g (GLU, GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor 60g

Masło extra 15g

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

7.12.2025r.

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)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa warzywna z ciecierzycą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Świeżonka duszona 120g (GLU)

Marchewka gotowana z groszkiem 200g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1991,4kcal, B: 88,5g, T: 68g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 243g, w tym cukry: 76g,
Bł.: 29,7g, Sól: 2870,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z groszkiem zielonym i makaronem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz duszony z szynki 120g (GLU)

Marchewka gotowana 200g (MLE)

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 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2098,6kcal, B: 93g, T: 69,3g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 261,3g, w tym cukry: 71,2g,
Bł.: 27,8g, 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)

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)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa warzywna z ciecierzycą 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g (GLU)

Świeżonka duszona 120g (GLU)

Fasolka szparagowa gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

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

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