

## **Jadłospis 7 – dniowy 15.12-21.12.2025r.**

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

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

**15.12.2025r.**

### **Dieta podstawowa**

#### 1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

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)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczeń rzymska w sosie chrzanowym 120g (JAJ, SEL, GLU, GOR)

Surówka z selerem 150g (JAJ, GOR, MLE, SEL)

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

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2044,2kcal, B: 82,2g, T: 62,8g, Kw. Tł. Nasy.: 23,9g, W: 268,6g, w tym cukry: 56,2g

Bł.: 40,4g, Sól: 2676,5mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

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 selerem 150g (MLE, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Polędwica sopocka 40g (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 gryczana gotowana 140g

Pieczeń rzymska w sosie chrzanowym 120g (JAJ, SEL, GLU, GOR)

Surówka z selerem 150g (JAJ, GOR, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta z groszku zielonego 100g

Papryka 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

**16.12.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Zacierka mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)

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 grochowa 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

Klops wieprzowy z pieca, w sosie pieczeniowym 120g (GLU, JAJ, MLE)

Surówka z ogórka kiszzonego 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2075,5kcal, B: 98,7g, T: 66,5g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 254g, w tym cukry: 89,8g,  
Bł.: 37,2g, Sól: 2431,4mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

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

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Klops wieprzowy z pieca, w sosie pieczeniowym 120g (GLU, JAJ, MLE)

Marchewka gotowana 200g

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)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser twarogowy półtłusty 50g (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)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa grochowa 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

Klops wieprzowy z pieca, w sosie pieczeniowym 120g (GLU, JAJ, MLE)

Surówka z ogórka kiszzonego 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Szynka krucha 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

**17.12.2025r.**

## **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)

Papryka 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Gołąbek po litewsku duszony w sosie pomidorowym 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: 2121,8kcal, B: 91,7g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 273g, w tym cukry: 50,6g,  
Bł.: 32,5g, Sól: 2197mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna 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)

Ryż biały gotowany 140g

Pulpet wieprzowy duszony w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU)

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)

Poledwica 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)

Ryż biały gotowany al dente 140g

Gołąbek po litewsku duszony w sosie pomidorowym 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

**18.12.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

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 kwaśnica z kielbasą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet drobiowy gotowany na parze 100g

Marchewka duszona z groszkiem 200g (MLE)

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: 2074,6kcal, B: 102,8g, T: 67,6g, Kw. Tł. Nasy.: 26,7g, W: 249,5g, w tym cukry: 53g,  
Bł.: 35,6g, Sól: 2539,7mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet drobiowy gotowany na parze 100g

Marchewka gotowana z groszkiem 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: 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 kwaśnica z kielbasą 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g (GLU)

Filet drobiowy gotowany na parze 100g

Fasolka szparagowa gotowana 200g

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

**19.12.2025r.**

## **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)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Makaron masłem i serem na słodko 300g (GLU, JAJ, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (SEZ, GLU)

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

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1989kcal, B: 94g, T: 62g, Kw. Tł. Nasy.: 23g, W: 251,8g, w tym cukry: 51g,  
Bł.: 26,6g, Sól: 2744mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Makaron masłem i serem na słodko 300g (GLU, JAJ, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

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

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)

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

Salata 20g

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Ser białý twarogowy, półtłusty 25g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

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

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb graham 120g (GLU, SEZ)

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

Ogórek kiszony 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

**20.12.2025r.**

## **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:

Barszcz ukraiński 350ml (SEL, MLE)

Leczo z 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)

Kurczak gotowany 40g (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 jarzynowa z burakiem czerwonym 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Pierś kurczaka w sosie potrawkowym z warzywami 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Kurczak gotowany 40g (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:

Barszcz ukraiński 350ml (SEL, MLE)

Leczo z kapusty i mięsa wieprzowego 400g

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Kurczak gotowany 40g (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

**21.12.2025r.**

## **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)

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

Sztuka mięsa z pieca, w sosie koperkowym 120g (GLU)

Buraczki 200g

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)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Sztuka mięsa z pieca, w sosie koperkowym 120g (GLU)

Buraczki 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: 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)

Schabówka w przyprawach 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)

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

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa warzywna z ciecierzycą 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana niepalona gotowana 140g

Sztuka mięsa z pieca, w sosie koperkowym 120g (GLU)

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 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