

Jadłospis 7 – dniowy 1.07 – 7.07.2024r.

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

1.07.2024r.

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)

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

Sałata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL)

Kasza jaglana 140g

Indyk duszony w sosie curry z warzywami 200g (GOR, SEL)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta z ciecierzycy 100g

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2013kcal, B: 87,3g, T: 69,3g, Kw. Tł. Nasy.: 17,4g, W: 245,2g, w tym cukry: 50,6g,
Bł.: 36,4g, Sól: 3124,5mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Sałata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza jaglana gotowana 140g

Indyk duszony w delikatnym sosie z warzywami 200g (GOR, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2061,7kcal, B: 90g, T: 72g, Kw. Tł. Nasy.: 24,3g, W: 255,6g, w tym cukry: 44g,

Bł.: 22,9g, Sól: 2463mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Jogurt naturalny do picia 290g (MLE)

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

Sałata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL)

Kasza jaglana gotowana 140g

Indyk duszony w sosie curry z warzywami 200g (GOR, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Pasta z ciecierzycy 100g

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2215kcal, B: 90,8g, T: 73,9g, Kw. Tł. Nasy.: 34g, W: 274g, w tym cukry: 63,2g,

Bł.: 52g, Sól: 4471,8mg

2.07.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Wątróbka drobiowa duszona 120g

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Schabówka w przyprawach 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2019,9kcal, B: 89,7g, T: 71g, Kw. Tł. Nasy.: 32,5g, W: 264,6g, w tym cukry: 62g,

Bł.: 29,5g, Sól: 1935mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Pierś kurczaka gotowana na parze z ziołami 100g

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Schabówka w przyprawach 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2030,2kcal, B: 80,4g, T: 73,3g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 248,5g, w tym cukry: 53,4g,
Bł.: 20,3g, Sól: 1738mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 30g

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna pęczak, gotowana 140g (GLU) 140g

Wątróbka drobiowa duszona 120g

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Schabówka w przyprawach 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2132,4kcal, B: 90,7g, T: 76g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 253,2g, w tym cukry: 72,2g,
Bł.: 41,5g, Sól: 2519,7mg

3.07.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Rzodkiewka 30g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Gołąbki po litewsku duszone w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU)

Marchewka duszona z groszkiem 200g (GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Salatka ryżowa z kurczakiem, pomidorem, groszkiem, kukurydzą, cebulą i oliwą 250g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2213kcal, B: 92g, T: 77,2g, Kw. Tł. Nasy.: 27,8g, W: 275,5g, w tym cukry: 55g,

Bł.: 43,4g, Sól: 3200mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Sałata 10g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Gołąbki po litewsku bez kapusty duszone w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU)

Marchewka gotowana z groszkiem 200g (GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Sałatka ryżowa z kurczakiem, pomidorem, kukurydzą, natką pietruszki i oliwą 250g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2030,2kcal, B:80,4g, T: 76g, Kw. Tł. Nasy.: 27,5g, W: 248,6g, w tym cukry: 52g,

Bł.: 20,3g, Sól: 2323,6mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Rzodkiewka 30g

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Twaróg półtłusty 50g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

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

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Gołąbki po litewsku duszone w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU)

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Salatka ryżowa z kurczakiem, pomidorem, groszkiem, kukurydzą, cebulą i oliwą 250g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2190,7kcal, B: 99,2g, T: 74,4g, Kw. Tł. Nasy.: 34g, W: 261,7g, w tym cukry: 53,8g,

Bł.: 43,1g, Sól: 2425,3mg

4.07.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Gyros drobiowy duszony 100g (GOR)

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2122,8kcal, B: 61,2g, T: 62,8g, Kw. Tł. Nasy.: 31,5g, W: 286,6g, w tym cukry: 49,4g,
Bł.: 27,4g, Sól: 2326mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

- Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)
- Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
- Szynka krucha z pieca 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
- Serek śmietankowy 70g (MLE)
- Pomidor bez skórki 30g
- Masło extra 15g (MLE)
- Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

- Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)
- Ryż biały gotowany 140g
- Pierś kurczaka duszona w delikatnych przyprawach 100g (GLU)
- Surówka z tartej marchewki 150g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

- Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
- Połędwica z indyka 60g (GOR, SOJ, MLE, GLU)
- Sałata 10g
- Masło extra 10g (MLE)
- Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

- Nektarynka 100g
- Chrupki kukurydziane 30g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2162,2kcal, B: 83,6g, T: 78g, Kw. Tł. Nasy.: 30,6g, W: 273g, w tym cukry: 63,6g,
Bł.: 23,5g, Sól: 2705,4mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka krucha z pieca 45g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Ser żółty serenada 15g (MLE)

Pomidor 30g

Kefir 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

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

Papryka 10g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany al dente 140g

Gyros drobiowy duszony 100g (GOR)

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Polędwica z indyka 40g (GOR, SOJ, MLE, GLU)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2107kcal, B: 92,2g, T: 77,4g, Kw. Tł. Nasy.: 30,9g, W: 243,6g, w tym cukry: 64,6g,
Bł.:40g, Sól: 3380mg

5.07.2024r.

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 (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Sałata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z miruny pieczony z warzywami 120g (RYB, SEL)

Surówka z kapusty kiszanej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta z jajek na jogurcie 100g (JAJ, MLE)

Pomidor 30g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2100,6kcal, B: 89,8g, T: 74,5g, Kw. Tł. Nasy.: 26,3g, W: 250g, w tym cukry: 52,5g,
Bł.: 42g, Sól: 2610mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z miruny pieczony z warzywami 120g (RYB, SEL)

Surówka z cukinii tartej i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 40g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta z jajek na jogurcie 100g (JAJ, MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2080,7kcal, B: 82,5g, T: 77,3g, Kw. Tł. Nasy.: 25,9g, W: 291,6g, w tym cukry: 54,7g,
Bł.: 20,8, Sól: 2846.7mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Ogórek 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

Filet z miruny pieczony z warzywami 120g (RYB, SEL)

Surówka z kapusty kiszzonej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Pasta z jajek 100g (JAJ, MLE)

Pomidor 30g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2116,2kcal, B: 89,4g, T: 75g, Kw. Tł. Nasy.: 32,5g, W: 244,4g, w tym cukry: 46,2g,

Bł.: 52g, Sól: 2874mg

6.07.2024r.

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 twarogowy półtłusty 100g (MLE)
Dżem owocowy niskosłodzony 30g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)
Kasza gryczana gotowana 140g
Kurczak duszony z brokułami i szpinakiem w sosie jogurtowym 200g (GLU, MLE)
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Pierś wędzona z indyka 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Ogórek 20g
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2060kcal, B: 99,4g, T: 70,4g, Kw. Tł. Nasy.: 29,4g, W: 244,4g, w tym cukry: 56,2g,
Bł.: 26g, Sól: 1362,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Kurczak duszony w sosie ze szpinakiem 200g (GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pierś wędzona z indyka 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2035kcal, B: 99g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 29,3g, W: 242,3g, w tym cukry: 54,3g,

Bł.: 26g, Sól: 1359,8mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Twaróg półtłusty 100g (MLE)

Pomidor 30g

Jogurt pitny 290g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

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

Sałata 10g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Kurczak duszony z brokułami i szpinakiem w sosie jogurtowym 200g (GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Piersź wędzona z indyka 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2156,8kcal, B: 98,6g, T: 72,8g, Kw. Tł. Nasy.: 30,6g, W: 257,5g, w tym cukry: 81g,
Bł.: 40,5g, Sól: 2246,8mg

7.07.2024r.

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 jubileuszowa 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
- Serek śmietankowy 70g (MLE)
- Papryka 30g
- Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

- Zupa jarzynowa z soczewicą 350ml (SEL)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Pieczone udko z kurczaka 100g (GOR)
- Buraczki gotowane 200g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

- Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
- Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
- Połudwica z pieca 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
- Jajko gotowane 50g (JAJ)
- Sałata 10g
- Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2020,7kcal, B: 90g, T: 68,2g, Kw. Tł. Nasy.: 27,4g, W: 245,3g, w tym cukry: 57,4g,
Bł.: 37,2g, Sól: 3316mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z ryżem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczone udko z kurczaka 100g (GOR)

Buraczki gotowane 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Polędwica z piersi indyka 30g (GOR, GLU, JAJ, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Sałata 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2113,3kcal, B: 91,8g, T: 66,2g, Kw. Tł. Nasy.: 27,2g, W: 276,2, w tym cukry: 56g,

Bł.: 27,7g, Sól: 3460mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 30g

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Twaróg półtłusty 50g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa z soczewicą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczone udko z kurczaka 100g (GOR)

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Polędwica z piersi indyka 20g (GOR, GLU, JAJ, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Sałata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2126,8kcal, B: 99g, T: 76,4g, Kw. Tł. Nasy.: 32,9g, W: 243g, w tym cukry: 40,2g,

Bł.: 40,9g, Sól: 3437,5mg