

Jadłospis 7 – dniowy 26.02 – 3.03.2024r.

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

26.02.2024r.

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)

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

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL)

Kasza jaglana gotowana 140g

Potrawka z indyka duszona z warzywami 150g (GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Kurczak gotowany 20g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Salatka jarzynowa 120g (JAJ, GOR, SEL)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2117,7kcal, B: 88,5g, T: 73,7g, Kw. Tł. Nasy.: 29,1g, W: 259,5g, w tym cukry: 79,5g,
Bł.: 38,8g, Sól: 4417,5mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza jaglana gotowana 140g

Potrawka z indyka duszona z warzywami 150g (GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Kurczak gotowany 20g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 120g (JAJ, SEL, MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2143,1kcal, B: 97g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 29,5g, W: 277g, w tym cukry: 55,4g,
Bł.: 34,5g, Sól: 2792mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Jogurt naturalny 140g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Schab biały 30g (GOR, GLU, SOJ, MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL)

Kasza jagłana gotowana 140g

Potrawka z indyka duszona z warzywami 150g (GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Kurczak gotowany 20g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Salatka jarzynowa 120g (JAJ, GOR, SEL)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2056,3kcal, B: 87,1g, T: 74,3g, Kw. Tł. Nasy.: 34,9g, W: 243,5g, w tym cukry: 69,1g,
Bł.: 45,3g, Sól: 4438mg

27.02.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Polędwica z pieca 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet drobiowy pieczony w panierce 100g (GLU, JAJ)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Schab królewski 40g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Papryka 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2099,9kcal, B: 82,7g, T: 76g, Kw. Tł. Nasy.: 25,3g, W: 257,5g, w tym cukry: 52,8g,
Bł.: 31,7g, Sól: 2223,9mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Polędwica z pieca 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet drobiowy pieczony bez panierki 100g

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Schab królewski 40g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2001,4kcal, B: 83,5g, T: 68,9g, Kw. Tł. Nasy.: 25,2g, W: 2453,6g, w tym cukry: 49,7g,

Bł.: 24,1g, Sól: 2323,8mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Bułka graham 65g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Polędwica z pieca 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Jajko gotowane 50g (JAJ)
Sałata 10g
Serek wiejski light 150g (MLE)
Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Masło 10g (MLE)
Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)
Rzodkiewka 30g
Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL)
Kasza gryczana gotowana 140g
Filet drobiowy pieczony bez panierki 100g
Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Chleb graham 30g (GLU, SEZ)
Masło extra 10g (MLE)
Schab królewski 40g (SOJ, GLU, GOR, MLE)
Papryka 30g
Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2102,5cal, B: 95,2g, T: 71g, Kw. Tł. Nasy.: 34,7g, W: 245,9g, w tym cukry: 51,2g,
Bł.: 43,2g, Sól: 2830,4mg

28.02.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 70g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Gołąbek po litewsku gotowany w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU)

Marchewka duszona z groszkiem 200g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Szynka krucha 40g (GOR, SOJ, MLE, GLU)

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2111,2kcal, B: 89,3g, T: 70,2g, Kw. Tł. Nasy.: 32,1g, W: 266g, w tym cukry: 53,9g,
Bł.: 31,8g, Sól: 2819mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Gołąbek po litewsku bez kapusty gotowany w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU)

Marchewka duszona z groszkiem 200g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Szynka krucha 40g (GOR, SOJ, MLE, GLU)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2133,7kcal, B: 92,2g, T: 70,3g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 272,4g, w tym cukry: 66,5g,
Bł.: 23g, Sól: 2608,7mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 70g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna, pęczak gotowana 140g (GLU)

Gołąbek po litewsku gotowany w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU)

Warzywa gotowane na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Szynka krucha 40g (GOR, SOJ, MLE, GLU)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2102,5kcal, B: 97,4g, T: 75,7g, Kw. Tł. Nasy.: 36,7g, W: 266,9g, w tym cukry: 51,7g,
Bł.: 47,2g, Sól: 2777,9mg

29.02.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zapalanka 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna perłowa gotowana 140g (GLU)

Spaghetti bolognese 300g (GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 30g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Pasta twarogowa z makrelą i szczypiorkiem 100g (MLE, RYB, GOR)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1953,8kcal, B: 86,2g, T: 72,3g, Kw. Tł. Nasy.: 26,4g, W: 230,4g, w tym cukry: 67,5g,
Bł.: 25,1g, Sól: 2493,5mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa mix warzyw 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna perłowa gotowana 140g (GLU)

Spaghetti bolognese 300g (GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta twarogowa z jakiem 100g (JAJ, MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1909,9kcal, B: 83g, T: 66,5g, Kw. Tł. Nasy.: 27,6g, W: 233,6g, w tym cukry: 73,9g,

Bł.: 28,8g, Sól: 1700,3mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa mix warzyw 350ml (SEL)

Spaghetti bolognese 300g (GLU, SEL)

Pomarańcza 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta twarogowa z makrelą i szczypiorkiem 100g (MLE, RYB, GOR)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2009,8kcal, B: 92,9g, T: 66,5g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 245,3g, w tym cukry: 64,4g,

Bł.: 38,9g, Sól: 2532,4mg

1.03.2024r.

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)

Ser żółty serenada 60g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflana z kielbasą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z miruny z pieca 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 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Serek naturalny do smarowania 70g (MLE)

Piersź wędzona z indyka 20g (GOR. SOJ, GLU, MLE)

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2094,1kcal, B: 98,8g, T: 73,9g, Kw. Tł. Nasy.: 33,2g, W: 242,5g, w tym cukry: 51,6g,
Bł.: 40,8g, Sól: 3217,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Polędwica z piersi kurczaka 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Krupnik z ryżem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Surówka z cukinii, marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Serek naturalny do smarowania 70g (MLE)

Pierś wędzona z indyka 20g (GOR. SOJ, GLU, MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2079,5, B: 87,1g, T: 72,4g, Kw. Tł. Nasy.: 28,1g, W: 262,2g, w tym cukry: 72,8g,
Bł.: 30,4g, Sól: 2721,4mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Polędwica z pieca 45g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Ser żółty serenada 15g (MLE)

Pomidor 30g

Serek chudy homogenizowany 140g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Szynka delikatesowa 30g

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kartoflana z kielbasą 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

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

Surówka z kapusty kiszanej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Serek naturalny do smarowania 70g (MLE)

Piersź wędzona z indyka 20g (GOR. SOJ, GLU, MLE)

Ogórek 20g

Masło 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2078,8kcal, B: 98,5g, T: 72,4g, Kw. Tł. Nasy.: 32,2g, W: 234,9g, w tym cukry: 57,8g,
Bł.: 51,5g, Sól: 3821,8mg

2.03.2024r.

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)
Polędwica z indyka 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Sałata 10g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)
Ziemniaki gotowane 200g
Świeżonka wieprzowa duszona 150g (GLU)
Surówka z ogórka kiszzonego 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Chleb pszenno-żytni 30g (GLU, SEZ)
Masło extra 10g (MLE)
Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE, GOR)
Pomidor 30g
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2104,5kcal, B: 89,5g, T: 74g, Kw. Tł. Nasy.: 26,4g, W: 256,4g, w tym cukry: 50,5g,
Bł.: 30,2g, Sól: 4220,3mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Świeżonka wieprzowa duszona 150g (GLU)

Surówka z tartej marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2148,7kcal, B: 90,8g, T: 69g, Kw. Tł. Nasy.: 23,7g, W: 251,9g, w tym cukry: 66g,

Bł.: 25,8g, Sól: 2939,7mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 70g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana niepalona gotowana 140g

Świeżonka wieprzowa duszona 150g (GLU)

Surówka z ogórka kiszzonego 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE, GOR)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2087kcal, B: 96g, T: 68,9g, Kw. Tł. Nasy.: 34,5g, W: 249,3g, w tym cukry: 52,1g,
Bł.: 41,9g, Sól: 4304,7mg

3.03.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane 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 zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Bogracz duszony 350g (SEL, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2073,8kcal, B: 84,8g, T: 64,3g, Kw. Tł. Nasy.: 27,8g, W: 273,7g, w tym cukry: 59,9g,
Bł.: 34,6g, Sól: 2747,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Kurczak w ziołach z pieca 100g

Surówka z tartej marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2139,9kcal, B: 85,5g, T: 72,2g, Kw. Tł. Nasy.: 25,9g, W: 294,3g, w tym cukry: 66,8g,
Bł.: 29g, Sól: 2743,9mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Jogurt naturalny 140g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Polędwica sopocka 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową i groszkiem zielonym 350ml (SEL)

Bogracz duszony 350g (SEL, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2087kcal, B: 81,4g, T: 68,3g, Kw. Tł. Nasy.: 33,3g, W: 238,4g, w tym cukry: 61,1g,
Bł.: 38,5g, Sól: 2674,6mg