

Jadłospis 7 – dniowy 19.02 – 25.02.2024r.

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

19.02.2024r.

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)

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

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 120g (MLE, JAJ, GLU)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2155,3kcal, B: 85,8g, T: 76,1g, Kw. Tł. Nasy.: 30,1g, W: 266,8g, w tym cukry: 63g,
Bł.: 34g, Sól: 2706,4mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 120g (MLE, JAJ, GLU)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2158,8kcal, B: 88,4g, T: 76g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 268,4g, w tym cukry: 56g,
Bł.: 25,1g, Sól: 2720,1mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g

Jogurt naturalny 140g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 120g (MLE, JAJ, GLU)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2006,3kcal, B: 84,8g, T: 74,4g, Kw. Tł. Nasy.: 36,8g, W: 232,4g, w tym cukry: 58,5g,
Bł.: 42,4g, Sól: 2875,5mg

20.02.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek naturalny do smarowania 70g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Udko z kurczaka duszone 100g

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Osełka pierś maślana 40g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2000,8kcal, B: 94,9g, T: 67,7g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 237,7g, w tym cukry: 52,3g,
Bł.: 36,8g, Sól: 2363,7mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek naturalny do smarowania 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Udko z kurczaka duszone 100g

Brokuł, kalafior gotowane na parze 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Osełka pierś maślana 40g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2040,3kcal, B: 96,4g, T: 65,9g, Kw. Tł. Nasy.: 30,9g, W: 253,3g, w tym cukry: 50,5g,

Bł.: 29,3g, Sól: 2621,6mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek naturalny do smarowania 70g (MLE)

Ogórek 20g

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Schab biały 30g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Udko z kurczaka duszone 100g

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Osełka pierś maślana 40g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2104cal, B: 88,1g, T: 68g, Kw. Tł. Nasy.: 34,8g, W: 266,4g, w tym cukry: 52,3g,
Bł.: 42,4g, Sól: 2499,1mg

21.02.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

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

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Barszcz ukraiński 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Pulpeciki wieprzowe gotowane w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU)

Warzywa duszone 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE, GOR)

Papryka 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2127,6kcal, B: 98,4g, T: 73,4g, Kw. Tł. Nasy.: 28,9g, W: 254g, w tym cukry: 67,6g,
Bł.: 37,6g, Sól: 2565,1mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab królewski 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa z groszkiem zielonym i makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Pulpeciki wieprzowe gotowane w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU)

Warzywa duszone 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE, GOR)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2009,4kcal, B: 93,5g, T: 68,8g, Kw. Tł. Nasy.: 21,2g, W: 245,4g, w tym cukry: 46,1g,
Bł.: 26,8g, Sól: 2933,8mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Bułka graham 65g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Ser żółty gouda 30g (MLE)
Kurczak gotowany 30g (MLE, SOJ, GOR, GLU)
Pomidor 30g
Jogurt naturalny 140g (MLE)
Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)
Masło 10g (MLE)
Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLE)
Rzodkiewka 30g
Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Barszcz ukraiński 350ml (SEL)
Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g (GLU)
Pulpeciki wieprzowe gotowane w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU)
Warzywa duszone 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE, GOR)
Papryka 30g
Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2003,7kcal, B: 92,2g, T: 74g, Kw. Tł. Nasy.: 29,4g, W: 222,8g, w tym cukry: 52,1g,
Bł.: 44,2g, Sól: 2883,4mg

22.02.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna perłowa gotowana 140g (GLU)

Sos wieprzowy cygański, duszony z warzywami 150g (GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1951,6kcal, B: 79,8g, T: 62,5g, Kw. Tł. Nasy.: 25,8g, W: 255,8g, w tym cukry: 52g,
Bł.: 29g, Sól: 2436,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek 100g (MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna perłowa gotowana 140g (GLU)

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

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2176,9kcal, B: 94,2g, T: 65,5g, Kw. Tł. Nasy.: 17,2g, W: 291,5g, w tym cukry: 51,9g,
Bł.: 29,2g, Sól: 2592,6mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Salata 10g

Serek chudy homogenizowany 140g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Kurczak gotowany 30g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna perłowa gotowana 140g (GLU)

Sos wieprzowy cygański, duszony z warzywami 150g (GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1933,8kcal, B: 92,7g, T: 66,8g, Kw. Tł. Nasy.: 27,3g, W: 218,3g, w tym cukry: 51,6g,
Bł.: 44g, Sól: 2685,6mg

23.02.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflana 350ml (SEL)

Makaron z serem 300g (GLU, JAJ, MLE)

Mandarynki 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta jajeczno – rybna 100g (JAJ, RYB, GOR)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2204,1kcal, B: 96,2g, T: 70,8g, Kw. Tł. Nasy.: 33,7g, W: 280,7g, w tym cukry: 77g,
Bł.: 28,8g, Sól: 3888,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflana 350ml (SEL)

Makaron z serem 300g (GLU, JAJ, MLE)

Mandarynki 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Jajko gotowane 100g (JAJ)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2104,7cal, B: 89,3g, T: 71,6g, Kw. Tł. Nasy.: 41,5g, W: 266,6g, w tym cukry: 49,7g,
Bł.: 23,8g, Sól: 2358,2mg

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 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Pomidor 30g

Jogurt naturalny 140g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Twaróg półtłusty 50g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kartoflana 350ml (SEL)

Makaron pełnoziarnisty gotowany 140g (GLU, JAJ)

Potrawka drobiowa z warzywami 150g (GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczno – rybna 100g (JAJ, RYB, GOR)

Ogórek kiszony 60g

Masło 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1957,8kcal, B: 97,7g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 20,1g, W: 226,8g, w tym cukry: 46g,

Bł.: 45,7g, Sól: 3628,1mg

24.02.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g (GLU)

Stek drobiowy z pieca 100g

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)

Masło extra 15g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 40g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2027,1kcal, B: 92,6g, T: 65,3g, Kw. Tł. Nasy.: 32,5g, W: 253,2g, w tym cukry: 49g,
Bł.: 30,8g, Sól: 2420mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Szynka jubileuszowa 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)
Sałata 10g
Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)
Ryż biały gotowany 140g (GLU)
Stek drobiowy z pieca 100g
Marchewka gotowana z groszkiem 200g (MLE, GLU)
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Sękacz z masarskiego straganu 40g (SOJ, GLU, GOR, MLE)
Pomidor bez skórki 30g
Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1946,1kcal, B: 87g, T: 69,6g, Kw. Tł. Nasy.: 29,9g, W: 257,3g, w tym cukry: 49,3g,
Bł.: 22,7g, Sól: 2176,6mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka jubileuszowa (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Salata 10g

Serek wiejski light 140g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Pierś wędzona z indyka 30g (GLU, GOR, SOJ, MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa mix warzyw 350ml (SEL)

Ryż biały basmati gotowany 140g

Stek drobiowy z pieca 100g

Warzywa gotowane na parze 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 40g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2029,4kcal, B: 97,4g, T: 67,2g, Kw. Tł. Nasy.: 34,5g, W: 233,9g, w tym cukry: 43,3g,
Bł.: 36,8g, Sól: 4210,6mg

25.02.2024r.

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 twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor 30g

Szczypiorek 5g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczeń wieprzowa 100g (GOR)

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2047,2kcal, B: 93,5g, T: 57,3g, Kw. Tł. Nasy.: 25,3g, W: 275,3g, w tym cukry: 71,2g,
Bł.: 36,4g, Sól: 2194,3mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

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

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczeń wieprzowa 100g (GOR)

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1965,9kcal, B: 98g, T: 60,5g, Kw. Tł. Nasy.: 33,8g, W: 248,4g, w tym cukry: 49,6g,
Bł.: 24,1g, Sól: 2170,2mg

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 100g

Pomidor 30g

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

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

Kasza gryczana niepalona 140g

Pieczeń wieprzowa 100g (GOR)

Surówka z tartej marchewki z chrzanem 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1911,9kcal, B: 89,2g, T: 67,2g, Kw. Tł. Nasy.: 32,6g, W: 221,6g, w tym cukry: 46,3g, Bł.: 38,5g, Sól: 2237,3mg