

## **Jadłospis 7 – dniowy 5.02 – 11.02.2024r.**

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

**5.02.2024r.**

### **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 cygańska 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

#### 2) Obiad:

Żurek z jajkiem i kielbasą 350ml (SEL)

Kasza jaglana gotowana 140g

Kurczak w ziołach z pieca 100g

Warzywa z pieca 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

#### 3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1903,1kcal, B: 87,5g, T: 63,8g, Kw. Tł. Nasy.: 27,5g, W: 229g, w tym cukry: 60,7g,  
Bł.: 30,7g, Sól: 2322,2mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Kasza jaglana gotowana 140g

Kurczak w ziołach z pieca 100g

Warzywa z pieca 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1896,4kcal, B: 84,5g, T: 65,4g, Kw. Tł. Nasy.: 24,5g, W: 231,1g, w tym cukry: 61,4g,  
Bł.: 21,5g, Sól: 2757,6mg

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 20g

Serek chudy homogenizowany 140g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek naturalny do smarowania 70g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Kasza jaglana gotowana 140g

Kurczak w ziołach z pieca 100g

Warzywa z pieca 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1919,3kcal, B: 98,5g, T: 67,5g, Kw. Tł. Nasy.: 30,7g, W: 213,1g, w tym cukry: 33,1g,  
Bł.: 35,7g, Sól: 3321mg

**6.02.2024r.**

## **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)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z soczewicą 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna 140g (GLU)

Spaghetti bolognese 300g (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 (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1917,2kcal, B: 81,3g, T: 62g, Kw. Tł. Nasy.: 21,6g, W: 242,5g, w tym cukry: 55,1g,  
Bł.: 38,9g, Sól: 1726,1mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa z soczewicą 350ml (SEL, MLE)

Spaghetti bolognese 300g (GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1982,7kcal, B: 86,1g, T: 67,2g, Kw. Tł. Nasy.: 21,4g, W: 247,1g, w tym cukry: 52,9g,  
Bł.: 29,7g, Sól: 1711,2mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor 30g

Kefir 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa jarzynowa z soczewicą 350ml (SEL, GLU)

Spaghetti bolognese z makaronem razowym 300g (GLU)

Kiwi 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2082,4cal, B: 89,7g, T: 74,2g, Kw. Tł. Nasy.: 32,3g, W: 244,6g, w tym cukry: 80,7g,  
Bł.: 50g, Sól: 2157mg

**7.02.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)

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

Papryka 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

Gołąbki po litewsku 150g (JAJ, SEL, GLU)

Marchewka 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)

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

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1941,5kcal, B: 77,3g, T: 66,1g, Kw. Tł. Nasy.: 32,1g, W: 243g, w tym cukry: 54,2g,  
Bł.: 31,8g, Sól: 2169,8mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

Gołąbki po litewsku bez kapusty 150g (JAJ, SEL, GLU)

Marchewka z groszkiem 200g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2153,4kcal, B: 90,5g, T: 69,3g, Kw. Tł. Nasy.: 33,3g, W: 278,4g, w tym cukry: 47,7g,  
Bł.: 26g, Sól: 2362,1mg



## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 30g

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek naturalny do smarowania 70g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa koperkowa z kaszą pęczak 350ml (SEL, GLU)

Ryż basmati gotowany 140g

Gołąbki po litewsku 150g (JAJ, SEL, GLU)

Fasolka szparagowa gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2177,7kcal, B: 90,3g, T: 74,2g, Kw. Tł. Nasy.: 34,8g, W: 264,3g, w tym cukry: 51,8g,  
Bł.: 37,5g, Sól: 3590,1mg

**8.02.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty gouda 60g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet drobiowy w panierce z pieca 100g (GOR, JAJ, GLU)

Surówka colesław 150g (SEL, GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 30g (GLU, SEZ)

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

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2058,4kcal, B: 92,4g, T: 70,1g, Kw. Tł. Nasy.: 32,3g, W: 252,5g, w tym cukry: 54,5g,  
Bł.: 29,1g, Sól: 2548,8mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE, GLU)  
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)  
Masło extra 15g (MLE)  
Polędwica sopocka 30g (SOJ, GLU, MLE, GOR)  
Serek naturalny do smarowania 70g (MLE)  
Pomidor bez skórki 30g  
Herbata bez cukru 250ml

### 2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)  
Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)  
Ziemniaki gotowane 200g  
Filet drobiowy w panierce z pieca 100g (GOR, JAJ, GLU)  
Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)  
Masło extra 10g (MLE)  
Szynka jubileuszowa 60g (MLE, SOJ, GOR, GLU)  
Sałata 10g  
Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2000,4kcal, B: 89,2g, T: 61,6g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 263,7g, w tym cukry: 56,2g,  
Bł.: 25,2g, Sól: 2809mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Pomidor 30g

Jogurt naturalny pitny 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Filet drobiowy w panierce z pieca 100g (GOR, JAJ, GLU)

Surówka colesław bez majonezu 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2123kcal, B: 98,1g, T: 65,3g, Kw. Tł. Nasy.: 35,4g, W: 268g, w tym cukry: 47,9g,

Bł.: 41,3g, Sól: 3235,5mg

**9.02.2024r.**

## **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)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

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

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z ryżem 350ml (SEL)

Makaron z serem, śmietaną i cukrem 300g (GLU, JAJ, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1955,4kcal, B: 85,6g, T: 64,5g, Kw. Tł. Nasy.: 27,9g, W: 281,1g, w tym cukry: 54,4g,  
Bł.: 27g, Sól: 2902,3mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa z ryżem 350ml (SEL)

Makaron z serem, jogurtem i cukrem 300g (GLU, JAJ, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta jajeczno – rybna 100g (JAJ, RYB)

Ogórek kiszony bez skórki 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2018,8cal, B: 91,1g, T: 65,5g, Kw. Tł. Nasy.: 26,5g, W: 255,9g, w tym cukry: 52g,

Bł.: 22,2g, Sól: 3451,6mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

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

Rzodkiewka 30g

Jogurt naturalny 140g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Twaróg półtłusty 50g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa jarzynowa z ryżem 350ml (SEL)

Makaron razowy z serem, jogurtem i cukrem 300g (MLE, GLU, JAJ)

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: 2061,1kcal, B: 99,3g, T: 66,8g, Kw. Tł. Nasy.: 26,9g, W: 249,2g, w tym cukry: 64,9g, Bł.: 40g, Sól: 3527,4mg

**10.02.2024r.**

## **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)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa kartoflana staropolska 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Sos meksykański z warzywami 150g (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)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2084,3kcal, B: 90,2g, T: 71,2g, Kw. Tł. Nasy.: 29,9g, W: 253,3g, w tym cukry: 51,3g,  
Bł.: 34,6g, Sól: 2657,2mg



## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Sos z warzyw sezonowych 150g (SEL, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1952,8kcal, B: 85,6g, T: 65,1g, Kw. Tł. Nasy.: 28,3g, W: 242,3g, w tym cukry: 49,9g,  
Bł.: 26g, Sól: 2732,7mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 30g

Serek wiejski light 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Schab biały 30g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Sos meksykański z warzywami 150g (GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1962,8kcal, B: 101,1g, T: 66,4g, Kw. Tł. Nasy.: 31,5g, W: 215,3g, w tym cukry: 64,6g,  
Bł.: 45,8g, Sól: 3145,7mg

**11.02.2024r.**

## **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)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Wątróbka drobiowa duszona 150g (MLE, GLU)

Buraczki ćwikłowe 200g

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)

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1997kcal, B: 90,6g, T: 64,1g, Kw. Tł. Nasy.: 26,8g, W: 251,1g, w tym cukry: 66,7g,  
Bł.: 30,9g, Sól: 2203mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) Obiad:

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

Ziemniaki gotowane 200g

Potrawka drobiowa z warzywami 150g (GLU)

Buraczki ćwikłowe 200g

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: 2038,7kcal, B: 91,9g, T: 69,1, Kw. Tł. Nasy.: 25,6g, W: 249,3g, w tym cukry: 58,2g,  
Bł.: 33,5g, Sól: 2352,4mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Jogurt naturalny (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Ser żółty 30g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 350ml (SEL)

Kasza gryczana niepalona gotowana 140g

Potrawka drobiowa z warzywami 150g (GLU)

Surówka z marchewki tartej z chrzanem 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE, GOR)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2065,8kcal, B: 99,5g, T: 76,3g, Kw. Tł. Nasy.: 34,3g, W: 225,6g, w tym cukry: 54,5g, Bł.: 45,9g, Sól: 2700mg