

Jadłospis 7 – dniowy 18.03 – 24.03.2024r.

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

18.03.2024r.

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)

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

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

Pieczeń rzymska w sosie śmietanowo-chrzanowym 120g (SEL, GLU, JAJ, MLE)

Warzywa pieczone 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta z ciecierzycą i warzywami 100g

Masło extra 15g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2076,4kcal, B: 80,6g, T: 68,9g, Kw. Tł. Nasy.: 26,1g, W: 262,8g, w tym cukry: 54,6g,
Bł.: 41,3g, Sól: 3806,9mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

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 z groszkiem zielonym i ziemniakami 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

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

Warzywa pieczone 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta warzywna z jajkiem 100g (MLE, JAJ)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2086kcal, B: 83,3g, T: 71,7g, Kw. Tł. Nasy.: 28,3g, W: 263,4g, w tym cukry: 54g,
Bł.: 31,7g, Sól: 2545,5mg

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)

Ogórek 20g

Serek wiejski light 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Twaróg półtłusty 50g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

Pieczeń rzymska w sosie śmietanowo-chrzanowym 120g (SEL, GLU, JAJ, MLE)

Warzywa pieczone 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Pasta z ciecierzycą i warzywami 100g

Masło extra 15g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2108,8kcal, B: 97,8g, T: 68,1, Kw. Tł. Nasy.: 19,4g, W: 248,5g, w tym cukry: 46,5g,
Bł.: 51,7g, Sól: 4790,5mg

19.03.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni 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 koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Kotlet z piersi kurczaka z pieca 100g (GLU, JAJ)

Mizeria z ogórków 150g (MLE, GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2065kcal, B: 79,9g, T: 60,3g, Kw. Tł. Nasy.: 25,7g, W: 261,1g, w tym cukry: 53,2g,

Bł.: 31,1g, Sól: 1945,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z piersi kurczaka z pieca 100g

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1977,7cal, B: 80,2g, T: 58,7g, Kw. Tł. Nasy.: 24,2g, W: 268,4g, w tym cukry: 54,3g,
Bł.: 24,5g, Sól: 1927,3mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Kefir 250g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Schab biały 30g (GOR, SOJ, MLE, GLU)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 150g (GLU)

Filet z piersi kurczaka z pieca 100g

Mizeria z ogórków 150g (MLE, GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Salata 15g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1896,4kcal, B: 82,9g, T: 66,3g, Kw. Tł. Nasy.: 26,9g, W: 228,3g, w tym cukry: 49,9g,
Bł.: 35,8g, Sól: 2200,5mg

20.03.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Serek naturalny do smarowania 70g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Ryż biały gotowany 140g

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

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g (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 jajeczna 100g (JAJ, MLE, GOR)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2086,4kcal, B: 92,3g, T: 70,8g, Kw. Tł. Nasy.: 30,6g, W: 257,3g, w tym cukry: 52g,
Bł.: 31g, Sól: 3073,9mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek naturalny do smarowania 70g (MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Ryż biały gotowany 140g

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

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE, GOR)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2124,2kcal, B: 95,7g, T: 70,7g, Kw. Tł. Nasy.: 30,6g, W: 267,3g, w tym cukry: 50,5g,
Bł.: 24,3g, Sól: 3075,7mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek naturalny do smarowania 70g (MLE)

Ogórek 20g

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Kasza gryczana niepalona gotowana 140g

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

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE, GOR)

Pomidor 30g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2017,2kcal, B: 96,4g, T: 64,8g, Kw. Tł. Nasy.: 36g, W: 244g, w tym cukry: 41,6g,
Bł.: 41,8g, Sól: 3095,8mg

21.03.2024r.

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)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflanka staropolska z kielbasą i śmietaną 350ml (SEL, MLE)

Łazanki z warzywami i mięsem 300g (GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)

Salatka z burakiem czerwonym, szynką i jajkiem 200g (JAJ, GOR)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1961,6kcal, B: 88,9g, T: 62,4g, Kw. Tł. Nasy.: 19,8g, W: 248,4g, w tym cukry: 52,1g,
Bł.: 31,8g, Sól: 2962,9mg

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, GLU, MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z groszkiem zielonym 350ml (SEL, MLE)

Makaron łazanki gotowany 140g (GLU)

Potrawka z kurczaka z warzywami 160g (GLU, SEL)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Lekkostrawna sałatka z burakiem czerwonym, szynką i jajkiem 200g (JAJ)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2039,7kcal, B: 89,2g, T: 70,6g, Kw. Tł. Nasy.: 20,3g, W: 249,9g, w tym cukry: 52,2g,
Bł.: 30,1g, Sól: 2731,3mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 30g

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa z groszkiem zielonym 350ml (SEL, MLE)

Makaron łazanki gotowany 140g (GLU)

Potrawka z kurczaka z warzywami 160g (GLU, SEL)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Salatka z burakiem czerwonym, szynką i jajkiem 200g (JAJ, GOR)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2017,2kcal, B: 96,4g, T: 64,8g, Kw. Tł. Nasy.: 36g, W: 244g, w tym cukry: 72,4g,
Bł.: 41,6g, Sól: 2996,3mg

22.03.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty gouda 60g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa meksykańska 350ml (SEL)

Ryż z truskawkami i śmietaną 300g (GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta twarogowa z makrelą 100g (MLE, RYB)

Masło extra 15g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2051,2kcal, B: 80,7g, T: 65,9g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 271,5g, w tym cukry: 67,7g,
Bł.: 24,2g, Sól: 2852,4mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa mix warzyw z ziemniakami 350ml (SEL)

Ryż z truskawkami i jogurtem 300g (GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta twarogowa z makrelą 100g (MLE, RYB)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1888,7kcal, B: 75,3g, T: 61,6g, Kw. Tł. Nasy.: 25,1g, W: 249,7g, w tym cukry: 61g,

Bł.: 21,1g, Sól: 3107,2mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor 30g

Serek chudy homogenizowany 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa meksykańska 350ml (SEL)

Ryż gotowany al dente z truskawkami i jogurtem 300g (GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Pasta twarogowa z makrelą 100g (MLE, RYB)

Masło extra 15g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2000kcal, B: 94,8g, T: 66,7g, Kw. Tł. Nasy.: 30,9g, W: 236,8g, w tym cukry: 62g,
Bł.: 39g, Sól: 4089,7mg

23.03.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Ryż 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)

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Kurczak w sosie paprykowo – pomidorowym 200g (GLU)

Surówka z selera 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2040,5kcal, B: 95,6g, T: 65,2g, Kw. Tł. Nasy.: 25,9g, W: 253,5g, w tym cukry: 54,7g,
Bł.: 35,9g, Sól: 2516,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Kurczak w sosie paprykowo – pomidorowym 200g (GLU)

Surówka z selera 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2029kcal, B: 97,5g, T: 63,8g, Kw. Tł. Nasy.: 22,8g, W: 256,1g, w tym cukry: 66,6g,

Bł.: 28,4g, Sól: 2379,3mg

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)

Kefir 250g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Kurczak w sosie paprykowo – pomidorowym 200g (GLU)

Surówka z selera 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2000,1kcal, B: 94,8g, T: 66,7g, Kw. Tł. Nasy.: 28,6g, W: 236,8g, w tym cukry: 67g,
Bł.: 39g, Sól: 2886,5mg

24.03.2024r.

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)

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

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z soczewicą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab pieczony 100g (GOR)

Buraczki ćwikłowe 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Polędwica z pieca 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1992,4kcal, B: 93,1g, T: 61,4g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 248,7g, w tym cukry: 53,8g,
Bł.: 37,5g, Sól: 2266,7mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z soczewicą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab pieczony 100g (GOR)

Buraczki ćwikłowe 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Polędwica z pieca 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2043,2kcal, B: 93,6g, T: 64,7g, Kw. Tł. Nasy.: 28,6g, W: 256g, w tym cukry: 52,8g,
Bł.: 28,5g, Sól: 2265,5mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 20g

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek kanapkowy do smarowania 70g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa z soczewicą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab pieczony 100g (GOR)

Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Polędwica z pieca 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2088,1kcal, B: 93,4g, T: 73g, Kw. Tł. Nasy.: 37g, W: 240g, w tym cukry: 42,4g,

Bł.: 49g, Sól: 2530,5mg