

Jadłospis 7 – dniowy 4.03 – 10.03.2024r.

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

4.03.2024r.

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)

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

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Sznicel drobiowy duszony 100g

Surówka z ogórka konserwowego 150g (GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Salatka z kapusty pekińskiej z jajkiem 200g (JAJ, GOR)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2008,2kcal, B: 91,6g, T: 63,8g, Kw. Tł. Nasy.: 19,8g, W: 250,8g, w tym cukry: 58,2g,

Bł.: 32,1g, Sól: 3461,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Sznycel drobiowy duszony 100g

Fasolka szparagowa gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Polędwica drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

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

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1994,2kcal, B: 93,5g, T: 61,9g, Kw. Tł. Nasy.: 24,8g, W: 261,8g, w tym cukry: 62,3g, Bł.: 24,4g, Sól: 3800,7mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

Jogurt naturalny 140g (MLE)

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek kremowy do smarowania 70g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Sznyce drobiowe duszone 100g

Fasolka szparagowa gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Salatka z kapusty pekińskiej z jajkiem 200g (JAJ, GOR)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2066,5kcal, B: 92,9g, T: 76,7g, Kw. Tł. Nasy.: 29,8g, W: 233,8g, w tym cukry: 41,3g,
Bł.: 38,2g, Sól: 3690,6mg

5.03.2024r.

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)

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

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Papryka 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz wieprzowy duszony 150g (GLU, SEL)

Surówka z colesław 150g (JAJ, GOR)

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 (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2016,2kcal, B: 90,1g, T: 76,8g, Kw. Tł. Nasy.: 27,9g, W: 223,3g, w tym cukry: 84,9g,
Bł.: 43,8g, Sól: 2351,5mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz wieprzowy duszony 150g (GLU, SEL)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1949,3kcal, B: 86,4g, T: 68,8g, Kw. Tł. Nasy.: 24g, W: 260,1g, w tym cukry: 83,6g,
Bł.: 33,3g, Sól: 2221,5mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schabówka w przyprawach 45g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Ser żółty gouda 15g (MLE)

Papryka 30g

Kefir 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Sałata 10g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Gulasz wieprzowy duszony 150g (GLU, SEL)

Surówka z colesław 150g (JAJ, GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2117,6kcal, B: 98g, T: 71,6g, Kw. Tł. Nasy.: 29,2g, W: 248,2g, w tym cukry: 73,2g,
Bł.: 48g, Sól: 2566,4mg

6.03.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Serek naturalny do smarowania 70g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (SEL)

Makaron świderki gotowany 140g (GLU)

Pulpety w sosie śmietanowym ze szczypiorkiem 120g (JAJ, GLU, 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 jajeczna z koperkiem 100g (JAJ, GOR, MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1913kcal, B: 86g, T: 64,4g, Kw. Tł. Nasy.: 31,1g, W: 237,1g, w tym cukry: 65,5g,
Bł.: 23,6g, Sól: 3807,1mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek naturalny do smarowania 70g (MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (SEL)

Makaron świderki gotowany 140g (GLU)

Pulpety w sosie delikatnym śmietanowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ, GOR, MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1967,7kcal, B: 88,3g, T: 68,1g, Kw. Tł. Nasy.: 31,3g, W: 275,3g, w tym cukry: 63,3g,
Bł.: 19g, Sól: 3787,5mg

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

Serek naturalny do smarowania 70g (MLE)

Ogórek 20g

Jogurt naturalny 290g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (SEL)

Makaron pełnoziarnisty gotowany 140g (GLU)

Pulpety w delikatnym sosie śmietanowym ze szczypiorkiem 120g (JAJ, GLU, MLE)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ, GOR, MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2148,5kcal, B: 96,8g, T: 76,2g, Kw. Tł. Nasy.: 35,5g, W: 253,3g, w tym cukry: 57,2g,
Bł.: 38g, Sól: 3998,5mg

7.03.2024r.

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)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grochowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Nuggetsy drobiowe z pieca 100g (JAJ, GLU)

Surówka różowa z kapusty 150g (GOR, JAJ, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 30g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2138,7kcal, B: 94,1g, T: 68g, Kw. Tł. Nasy.: 24,9g, W: 271,8g, w tym cukry: 79,8g,
Bł.: 40,9g, Sól: 1986,4mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Nuggetsy drobiowe z pieca 100g (JAJ, GLU)

Surówka z marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2027,9kcal, B: 82g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 24,3g, W: 271,9g, w tym cukry: 76,1g,
Bł.: 20,9g, Sól: 1892,5mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Polędwica sopocka 30g

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa grochowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g (GLU)

Nuggetsy drobiowe z pieca bez panierki 100g

Surówka różowa z kapusty 150g (GOR, JAJ, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2185,1kcal, B: 96,7g, T: 74,1g, Kw. Tł. Nasy.: 29,1g, W: 262g, w tym cukry: 60,3g,
Bł.: 50,7g, Sól: 2766,1mg

8.03.2024r.

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)

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

Papryka 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Makaron z serem na słodko 250g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Salatka śledziowa z czerwoną fasolą 200g (RYB, GOR, JAJ, MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2009,3kcal, B: 88,4g, T: 64,1g, Kw. Tł. Nasy.: 24,1g, W: 257,4g, w tym cukry: 81,4g,
Bł.: 25,3g, Sól: 6415,6g

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Makaron z serem na słodko 250g

Mandarynki 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Śledź w sosie pomidorowym 100g (RYB)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2092,3kcal, B: 92, T: 63,1g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 280g, w tym cukry: 74,1g,

Bł.: 20,7g, Sól: 2988,8mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 30g

Serek wiejski 200g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek kanapkowy do smarowania 70g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Makaron pełnoziarnisty gotowany 140g (GLU)

Sos pomidorowy z mozzarellą 150g

Mandarynki 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Salatka śledziowa z czerwoną fasolą 200g (RYB, GOR, JAJ, MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2082,5kcal, B: 96g, T: 75,7g, Kw. Tł. Nasy.: 22,6g, W: 235,3g, w tym cukry: 44,5g,

Bł.: 42,5g, Sól: 6383,4mg

9.03.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kakao mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty 60g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL)

Chłopski garnek 300g (GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2085,5kcal, B: 92,6g, T: 69,4g, Kw. Tł. Nasy.: 33,1g, W: 259,9g, w tym cukry: 75,6g,
Bł.: 33,2g, Sól: 3525,3mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kakao 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 zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Udko z kurczaka gotowane na parze 100g

Marchewka gotowana na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2005,2kcal, B: 94,1g, T: 64,8g, Kw. Tł. Nasy.: 30,6g, W: 307,6g, w tym cukry: 72,3g,

Bł.: 29,9g, Sól: 2203,9mg

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 (MLE)

Pomidor 30g

Serek chudy homogenizowany 140g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL)

Chłopski garnek 300g (GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2032,5kcal, B: 98,5g, T: 63g, Kw. Tł. Nasy.: 24,5g, W: 252,3g, w tym cukry: 64,1g,
Bł.: 37,4g, Sól: 3566,6mg

10.03.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z ryżem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Stek drobiowy z pieca 100g

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Schab biały 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2002,8kcal, B: 90,7g, T: 69,1g, Kw. Tł. Nasy.: 32,2g, W: 240g, w tym cukry: 56,5g,

Bł.: 33,8g, Sól: 2340,3mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z ryżem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Stek drobiowy z pieca 100g

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Schab biały 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 202,5kcal, B: 94g, T: 67,4g, Kw. Tł. Nasy.: 29,4g, W: 294,3g, w tym cukry: 55,6g,
Bł.: 34,5g, Sól: 2334,4mg

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 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Jogurt naturalny 140g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Twarożek 50g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa z ryżem 350ml (SEL)

Kasza gryczana niepalona gotowana 140g

Stek drobiowy z pieca 100g

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Schab biały 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2108,8kcal, B: 81,4g, T: 76g, Kw. Tł. Nasy.: 36,4g, W: 235g, w tym cukry: 49,9g,
Bł.: 42,2g, Sól: 2541mg