

## **Jadłospis 7 – dniowy 5.08 – 11.08.2024r.**

→ składy produktów stosowanych w posiłkach dostępne są do wglądu u dietetyka.

→ Zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie.

### **5.08.2024r.**

#### **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)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

##### **2) Obiad:**

Zupa ogórkowa 350ml (SEL)

Kasza jaglana 140g

Indyk duszony w sosie curry z warzywami 200g (GOR, 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 z bobu 100g

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1931kcal, B: 81,3g, T: 61,4g, Kw. Tł. Nasy.: 24,5g, W: 242g, w tym cukry: 73,6g,

Bł.: 40,7g, Sól: 4335mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza jaglana gotowana 140g

Indyk duszony w delikatnym sosie z warzywami 200g (GOR, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2081,2kcal, B: 95g, T: 71,2g, Kw. Tł. Nasy.: 24g, W: 256g, w tym cukry: 44,3g,  
Bł.: 23g, Sól: 2585mg

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 60g

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Serek śmietankowy 50g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL)

Kasza jaglana 140g

Indyk duszony w sosie curry z warzywami 200g (GOR, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Pasta z bobu 100g

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2104,6kcal, B: 90,6g, T: 65,7g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 267,3g, w tym cukry: 63,2g,  
Bł.: 46g, Sól: 4333,8mg

**6.08.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Wątróbka drobiowa duszona 120g (GLU)

Mizeria z jogurtem 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1993,6kcal, B: 83,9g, T: 69,9g, Kw. Tł. Nasy.: 29,3g, W: 242,3g, w tym cukry: 48,5g,

Bł.: 37,9g, Sól: 2205,6mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek 100g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Pierś kurczaka gotowana na parze z ziołami 100g

Marchewka duszona 200g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2004kcal, B: 85g, T: 74,5g, Kw. Tł. Nasy.: 30,2g, W: 239,3g, w tym cukry: 51g,

Bł.: 22,5g, Sól: 1883mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (MLE)

Salata 10g

Kefir 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Osełka pierś maślana 15g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Pierś kurczaka gotowana na parze 100g

Mizeria z jogurtem 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2040,6kcal, B: 87,8g, T: 67,5g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 256,9g, w tym cukry: 72g,  
Bł.: 38,3g, Sól: 2049,7mg

**7.08.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kurczak gotowany 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Pulpety duszone w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU)

Surówka z jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2190,6kcal, B: 91,6g, T: 64,5g, Kw. Tł. Nasy.: 23g, W: 291g, w tym cukry: 53,4g,  
Bł.: 44g, Sól: 2944,8mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Kurczak gotowany 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

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

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Pulpety duszone w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU)

Surówka z jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2086kcal, B: 90g, T: 66,2g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 274g, w tym cukry: 51,7g,  
Bł.: 20g, Sól: 2710,5mg



## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Kurczak gotowany 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ogórek 40g

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Twaróg półtłusty 50g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

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

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Pulpety duszone w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU)

Surówka z jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Salata 10g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2297,5kcal, B: 99,2g, T: 68,2g, Kw. Tł. Nasy.: 25,3g, W: 303,5g, w tym cukry: 70,8g,  
Bł.: 42g, Sól: 2927,3mg

**8.08.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Stek drobiowy z pieca 100g

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2106kcal, B: 93g, T: 74g, Kw. Tł. Nasy.: 31,8g, W: 250g, w tym cukry: 39,3g,  
Bł.: 38g, Sól: 3647mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)  
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)  
Szynka krucha z pieca 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)  
Serek śmietankowy 70g (MLE)  
Pomidor bez skórki 60g  
Masło extra 15g (MLE)  
Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)  
Ryż biały gotowany 140g  
Pierś kurczaka duszona w delikatnych przyprawach 100g  
Surówka z cukinii, marchewki i jabłka 150g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)  
Polędwica z indyka 60g (GOR, SOJ, MLE, GLU)  
Sałata 10g  
Masło extra 15g (MLE)  
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2154,7kcal, B: 87,7g, T: 82g, Kw. Tł. Nasy.: 34,4g, W: 258g, w tym cukry: 56,4g,  
Bł.: 21,5g, Sól: 2961,6mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Pomidor 60g

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (SEZ, GLU)

Masło 5g (MLE)

Schab królewski 15g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany al dente 140g

Stek drobiowy z pieca 100g

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2140kcal, B: 94,4g, T: 76,7g, Kw. Tł. Nasy.: 32,9g, W: 252,3g, w tym cukry: 53g,  
Bł.: 36g, Sól: 3729,2mg

**9.08.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Surówka z kapusty kiszonej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Salatka z ryżem, kurczakiem, papryką, ogórkiem świeżym, kukurydzą 250g (GOR, JAJ)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2198,7kcal, B: 90,7g, T: 72,6g, Kw. Tł. Nasy.: 23,8g, W: 280,5g, w tym cukry: 46,6g,  
Bł.: 47g, Sól: 2790mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Surówka z marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Salatka z ryżem, kurczakiem, pomidorem, natką pietruszki i olejem rzepakowym 250g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2250kcal, B: 92g, T: 69,7g, Kw. Tł. Nasy.: 18,5g, W: 301g, w tym cukry: 57,2g,

Bł.: 28,7g, Sól: 2301,3mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Serek śmietankowy 50g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

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

Surówka z kapusty kiszanej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Salatka z ryżem, kurczakiem, papryką, ogórkiem świeżym, kukurydzą 250g (GOR, JAJ)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2255,2kcal, B: 98,8g, T: 76,5g, Kw. Tł. Nasy.: 29,8g, W: 273,8g, w tym cukry: 46,2g,  
Bł.: 45g, Sól: 2787mg

**10.08.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

### 1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno - żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Dżem owocowy niskosłodzony 30g

Mus owocowo-warzywny 200g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Kurczak duszony z brokułami i szpinakiem w sosie jogurtowym 200g (GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1989,2kcal, B: 95,7g, T: 75g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 219,4g, w tym cukry: 26,8g,  
Bł.: 28,8g, Sól: 1764mg



## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Dżem owocowy 30g

Mus owocowo-warzywny 200g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Kurczak duszony w sosie ze szpinakiem 200g (GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2018,3kcal, B: 102g, T: 70,6g, Kw. Tł. Nasy.: 29,6g, W: 233,4g, w tym cukry: 54,3g, Bł.: 21g, Sól: 1476mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor 60g

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Mus owocowo-warzywny 200g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni 30g (SEZ, GLU)

Masło 5g (MLE)

Szynka delikatesowa 15g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Kurczak duszony z brokułami i szpinakiem w sosie jogurtowym 200g (GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 10g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2135,6kcal, B: 98,8g, T: 74g, Kw. Tł. Nasy.: 30,9g, W: 251,5g, w tym cukry: 66g,  
Bł.: 35,5g, Sól: 1696,8mg

**11.08.2024r.**

## **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)  
Szynka jubileuszowa 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)  
Ser żółty gouda 30g (MLE)  
Pomidor 60g  
Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa z soczewicą 350ml (SEL)  
Ziemniaki gotowane 200g  
Duszone udko z kurczaka 100g  
Buraczki gotowane 200g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)  
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)  
Polędwica z pieca 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)  
Jajko gotowane 50g (JAJ)  
Sałata 10g  
Masło extra 15g (MLE)  
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2093kcal, B: 91,6g, T: 75,5g, Kw. Tł. Nasy.: 32,2g, W: 241,3g, w tym cukry: 46,4g,  
Bł.: 45,6g, Sól: 2670,8mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa z ryżem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Duszone udko z kurczaka 100g (GOR)

Buraczki gotowane 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Polędwica z piersi indyka 30g (GOR, GLU, JAJ, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2163,2kcal, B: 94g, T: 70,7g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 276,3g, w tym cukry: 56g,

Bł.: 27,7g, Sól: 3523mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Pomidor 60g

Kefir 250g (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 jarzynowa z soczewicą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Duszone udko z kurczaka 100g (GOR)

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Polędwica z piersi indyka 30g (GOR, GLU, JAJ, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2090kcal, B: 99g, T: 73,2g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 240,7g, w tym cukry: 55,4g,

Bł.: 43g, Sól: 2633mg