

## **Jadłospis 7 – dniowy 24.03-30.03.2025r.**

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

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

**24.03.2025r.**

### **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)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

#### 2) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, MLE)

Makaron gotowany 140g (GLU, JAJ)

Potrawka z indyka z warzywami 200g (GLU, GOR, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

#### 3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2082kcal, B: 96g, T: 62g, Kw. Tł. Nasy.: 25,5g, W: 269g, w tym cukry: 88,8g,

Bł.: 33g, Sól: 3200,7mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Twarożek 100g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Makaron gotowany 140g (GLU, JAJ)

Potrawka z indyka z warzywami 200g (GLU, GOR, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1931kcal, B: 91g, T: 62g, Kw. Tł. Nasy.: 24,8g, W: 244g, w tym cukry: 100,7g,

Bł.: 20g, Sól: 2123,5mg

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Ogórek 40g

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Pierś wędzona z indyka 15g (GLU, SOJ, GOR, MLE)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, MLE)

Makaron gotowany 140g (GLU, JAJ)

Potrawka z indyka z warzywami 200g (GLU, GOR, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2166,4kcal, B: 96,8g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 34,8g, W: 269,6g, w tym cukry: 69,8g,

Bł.: 47g, Sól: 3694mg

**25.03.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kapuśniak 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Kotlety mielone z pieca 100g (GLU, JAJ, MLE)

Surówka z ogórka kiszzonego 100g

Marchewka gotowana 100g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie naturalnym 100g (JAJ, MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2128kcal, B: 88g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 28,6g, W: 274g, w tym cukry: 66,5g,

Bł.: 42g, Sól: 2835,3mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Klops wieprzowy gotowany w sosie koperkowym 100g (SEL, GLU)

Surówka z marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie naturalnym 100g (JAJ, MLE)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2105kcal, B: 87g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 28,5g, W: 277g, w tym cukry: 68,3g,  
Bł.: 32g, Sól: 2192,3mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 60g

Kefir 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 25g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa kapuśniak 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna pęczak, gotowana 140g (GLU)

Klops wieprzowy gotowany w sosie koperkowym 100g (SEL, GLU)

Surówka z marchewki 100g

Surówka z ogórka kiszzonego 100g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie naturalnym 100g (JAJ, MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2072kcal, B: 95,3g, T: 643g, Kw. Tł. Nasy.: 27,6g, W: 256,4g, w tym cukry: 62,4g,  
Bł.: 48,8g, Sól: 3149mg

**26.03.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Ser żółty serenada 60g (MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Kasza gryczana gotowana 140g

Pulpety wieprzowe w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU)

Marchewka duszona z groszkiem 200g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 15g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2206kcal, B: 101g, T: 69g, Kw. Tł. Nasy.: 34,5g, W: 278g, w tym cukry: 68,8g,  
Bł.: 36g, Sól: 3614mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

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

Kasza gryczana gotowana 140g

Pulpety wieprzowe w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU)

Marchewka gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2039kcal, B: 99g, T: 63g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 257g, w tym cukry: 70,5g,  
Bł.: 26g, Sól: 2185mg



## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Jabłko 120g

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

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

Kasza gryczana gotowana 140g

Pulpety wieprzowe w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU)

Fasolka szparagowa gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 5g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2131kcal, B: 98,7g, T: 62,8g, Kw. Tł. Nasy.: 33,2g, W: 274,2g, w tym cukry: 54,3g, Bł.: 39,6g, Sól: 4784mg

**27.03.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Gyros drobiowy z pieca 100g

Surówka colesław 150g (MLE, GOR, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)

„Smalec” z fasoli białej z jabłkiem i cebulką 100g

Masło extra 15g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2075kcal, B: 89g, T: 63g, Kw. Tł. Nasy.: 23,7g, W: 274g, w tym cukry: 57g,  
Bł.: 31,5g, Sól: 2279,2mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa z groszkiem zielonym 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Pierś kurczaka gotowana na parze 100g

Surówka z cukinii 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Polędwica sopocka 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2075kcal, B: 89g, T: 63g, Kw. Tł. Nasy.: 23,7g, W: 274g, w tym cukry: 57g,

Bł.: 31,5g, Sól: 2279,2mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (SEZ, GLU)

Masło 5g (MLE)

Papryka 30g

Serek śmietankowy 35g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany al dente 140g

Gyros drobiowy z pieca 100g

Surówka colesław na oliwie 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

„Smalec” z fasoli białej z jabłkiem i cebulką 100g

Masło extra 15g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2070kcal, B: 96g, T: 64,4g, Kw. Tł. Nasy.: 29,2g, W: 254,7g, w tym cukry: 48,2g,  
Bł.: 46,5g, Sól: 2520,7mg

**28.03.2025r.**

## **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)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Szynka delikatesowa 30g (SEL, GOR, MLE, GLU, SOJ)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa meksykańska 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z dorsza z pieca 100g (RYB)

Surówka z kiszanej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kurczak gotowany 40g (MLE, GOR, SOJ, GOR)

Masło extra 15g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2043kcal, B: 84g, T: 68g, Kw. Tł. Nasy.: 27,8g, W: 258g, w tym cukry: 55,6g,  
Bł.: 34g, Sól: 2809mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Szynka delikatesowa 30g (SEL, GOR, MLE, GLU, SOJ)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z dorsza z pieca 100g (RYB)

Surówka z jabłka i selera 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2043kcal, B: 84g, T: 74g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 248g, w tym cukry: 60,6g,

Bł.: 32g, Sól: 3043,8mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka delikatesowa 30g (SEL, GOR, MLE, GLU, SOJ)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Papryka 60g

Kefir 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Szynka krucha z pieca 15g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa meksykańska 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Filet z dorsza z pieca 100g (RYB)

Surówka z kiszonej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2088kcal, B: 90,2g, T: 74,6g, Kw. Tł. Nasy.: 33g, W: 247,4g, w tym cukry: 52,6g,  
Bł.: 36g, Sól: 2820mg

**29.03.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

### 1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa z fasolką zieloną 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Udko duszone w sosie własnym 150g (GLU)

Warzywa gotowane na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Polędwica z piersi kurczaka 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salatka jarzynowa 120g (JAJ, GOR, MLE, SEL)

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2030kcal, B: 92g, T: 62g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 262, w tym cukry: 65,7g,  
Bł.: 33g, Sól: 3609,7mg



## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Udko duszone w sosie własnym 150g (GLU)

Warzywa gotowane na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Polędwica z piersi kurczaka 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salatka jarzynowa na jogurcie naturalnym 120g (JAJ, MLE, SEL)

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2096kcal, B: 89g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 274g, w tym cukry: 68,6g,

Bł.: 27g, Sól: 3586mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (SOJ, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 25g (MLE)

Pomidor 30g

Masło 5g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa z fasolką zieloną 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Udko duszone w sosie własnym 150g (GLU)

Warzywa gotowane na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Polędwica z piersi kurczaka 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salatka jarzynowa bez majonezu 120g (JAJ, MLE, SEL)

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2000,7kcal, B: 99g, T: 62,2g, Kw. Tł. Nasy.: 33,4g, W: 242,2g, w tym cukry: 70,2g,  
Bł.: 43,8g, Sól: 3442mg

**30.03.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

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

Salata 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflanka z kiełbasą 350ml (SEL, MLE)

Racuszki z jabłkami smażone 300g (JAJ, GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2006kcal, B: 92g, T: 68g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 244g, w tym cukry: 97,8g,

Bł.: 24g, Sól: 2282mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Racuszki z jabłkami smażone bez tłuszczu 300g (JAJ, GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2070kcal, B: 92g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 35g, W: 260g, w tym cukry: 99g,  
Bł.: 18g, Sól: 2058mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

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

Pomidor 60g

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Schab biały 15g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany al dente z jabłkami prażonymi i jogurtem naturalnym 350g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2106kcal, B: 83g, T: 74g, Kw. Tł. Nasy.: 35,2g, W: 255g, w tym cukry: 81g,  
Bł.: 43g, Sól: 3283,2mg