

Jadłospis 7 – dniowy 17.03-23.03.2025r.

- składy produktów stosowanych w posiłkach dostępne są do wglądu u dietetyka
- zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

17.03.2025r.

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)
Szynka krucha z pieca 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)
Ogórek 40g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Barszcz ukraiński 350ml (SEL, MLE)
Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)
Sos meksykański 120g (SEL, GLU)
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 na jogurcie naturalnym 100g (JAJ, MLE)
Pomidor 60g
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2111,2kcal, B: 91g, T: 71,6g, Kw. Tł. Nasy.: 30,7g, W: 260,5g, w tym cukry: 77,3g
Bł.: 30,6g, Sól: 2562,5mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka krucha z pieca 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z burakiem czerwonym 350ml (SEL, MLE)

Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)

Sos potrawkowy z piersią kurczaka i warzywami 200g (GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2063kcal, B: 92g, T: 61g, Kw. Tł. Nasy.: 24,5g, W: 226g, w tym cukry: 62,4g,
Bł.: 22g, Sól: 2358mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka krucha z pieca 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Ogórek 40g

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Serek śmietankowy 35g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Barszcz ukraiński 350ml (SEL, MLE)

Makaron świderki gotowany al dente 140g (GLU, JAJ)

Sos meksykański 120g (SEL, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2171,7kcal, B: 93,2g, T: 74,8g, Kw. Tł. Nasy.: 36,5g, W: 262g, w tym cukry: 67g,
Bł.: 39g, Sól: 2797mg

18.03.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Schab królewski 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflanka 350ml (SEL)

Kasza jaglana gotowana 140g

Pulpet pieczony, w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU)

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2016kcal, B: 94,3g, T: 61g, Kw. Tł. Nasy.: 29,6g, W: 259g, w tym cukry: 96,8g,
Bł.: 30g, Sól: 2230mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Schab królewski 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflanka 350ml (SEL)

Kasza jaglana gotowana 140g

Pulpet gotowany, w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU)

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2037,2kcal, B: 89g, T: 56g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 314,4g, w tym cukry: 87,5g,
Bł.: 26g, Sól: 3006mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Schab królewski 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ser żółty serenada 60g (MLE)

Salata 20g

Kefir 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Kasza jaglana gotowana 140g

Pulpet pieczony, w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU)

Fasolka szparagowa gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2046kcal, B: 97,5g, T: 61g, Kw. Tł. Nasy.: 30,4g, W: 256g, w tym cukry: 65g,
Bł.: 45g, Sól: 4441mg

19.03.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

Gołąbek po litewsku w sosie pomidorowym 120g (JAJ, RYB, GLU, MLE)

Bukiet warzyw na parze 200g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta z groszku zielonego 100g

Papryka 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2154kcal, B: 89,3g, T: 65g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 285,4g, w tym cukry: 63,8g,
Bł.: 39,6g, Sól: 2723mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Gołąbek po litewsku, bez kapusty, w sosie pomidorowym 120g (JAJ, RYB, GLU, MLE)

Bukiet warzyw na parze 200g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Schab biały 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2086kcal, B: 93,8g, T: 64,4g, Kw. Tł. Nasy.: 26,1g, W: 287,4g, w tym cukry: 59,6g,
Bł.: 30,3g, Sól: 2707mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor 60g

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 25g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

Gołąbek po litewsku w sosie pomidorowym 120g (JAJ, RYB, GLU, MLE)

Bukiet warzyw na parze 200g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Pasta z groszku zielonego 100g

Papryka 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2193,3kcal, B: 96,6g, T: 65,4g, Kw. Tł. Nasy.: 23,7g, W: 282g, w tym cukry: 55,6g,
Bł.: 49g, Sól: 2912,5mg

20.03.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

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 kapuśniak 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z kurczaka z pieca 100g (GOR)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2022kcal, B: 88,8g, T: 71,5g, Kw. Tł. Nasy.: 21,8g, W: 243,8g, w tym cukry: 78g,
Bł.: 32,2g, Sól: 1971mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z ryżem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z kurczaka na parze 100g

Surówka z marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2100,5kcal, B: 86g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 23,7g, W: 279,8g, w tym cukry: 89g,
Bł.: 29,7g, Sól:1982mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Rzodkiewka 60g

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (SEZ, GLU)

Masło 5g (MLE)

Polędwica z indyka 15g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kapuśniak 350ml (SEL, MLE)

Kasza gryczana niepalona, gotowana 140g

Filet z kurczaka z pieca 100g (GOR)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2067,7kcal, B: 93g, T: 68,7g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 29,2g, w tym cukry: 64,8g,

Bł.: 43g, Sól: 2355mg

21.03.2025r.

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)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa gulaszowa 350ml (SEL, GLU)

Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300g (GLU, JAJ, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (SEZ, GLU)

Pasta z tuńczyka 100g (JAJ, MLE, GOR, RYB)

Masło extra 15g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1929,8kcal, B: 89,5g, T: 64,4g, Kw. Tł. Nasy.: 21,6g, W: 235g, w tym cukry: 82,8g,
Bł.: 24,6g, Sól: 2578mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300g (GLU, JAJ, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Pasta z tuńczyka 100g (JAJ, RYB, MLE)

Salata 20g

Masło 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2089,4kcal, B: 93,3g, T: 65g, Kw. Tł. Nasy.: 23,2g, W: 280,4g, w tym cukry: 83g,

Bł.: 28,7g, Sól: 2600,8mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 60g

Kefir 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Serek śmietankowy 35g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa gulaszowa 350ml (SEL, GLU)

Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300g (GLU, JAJ, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb graham 120g (GLU, SEZ)

Pasta z tuńczyka 100g (JAJ, RYB, MLE)

Ogórek kiszony 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2024kcal, B: 94,2g, T: 68g, Kw. Tł. Nasy.: 26,6g, W: 241,8g, w tym cukry: 70,3g,
Bł.: 35,8g, Sól: 2349mg

22.03.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kakao mleku 250ml (MLE)
Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Ser żółty gouda 60g (MLE)
Dżem owocowy 25g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)
Ziemniaki gotowane 200g
Świeżonka wieprzowa duszona 120g (GLU)
Surówka z kapusty kiszanej 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Osełka pierś maślana 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Ogórek 40g
Masło extra 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2093,5kcal, B: 91,4g, T: 76,5g, Kw. Tł. Nasy.: 34,5g, W: 252g, w tym cukry: 66,8g,
Bł.: 31,5g, Sól: 2705,8mg

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 25g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Szynka duszona w sosie potrawkowym 120g (GLU, SEL)

Surówka z cukinii i marchewki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2057kcal, B: 93,9g, T: 58,7g, Kw. Tł. Nasy.: 25,8g, W: 274,4g, w tym cukry: 79,2g,

Bł.: 30g, Sól: 1938,2mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

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

Pomidor 60g

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni 30g (SEZ, GLU)

Masło 15g (MLE)

Schab biały 15g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Świeżonka wieprzowa duszona 120g (GLU)

Surówka z kapusty kiszanej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2158,6kcal, B: 99,6g, T: 70,2g, Kw. Tł. Nasy.: 33g, W: 263,6g, w tym cukry: 61g,
Bł.: 38,2g, Sól: 2643mg

23.03.2025r.

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)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Sałata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Leczo warzywne duszone z mięsem wieprzowym 400g

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Sałata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2278,4kcal, B: 96,2g, T: 69g, Kw. Tł. Nasy.: 34,8g, W: 304g, w tym cukry: 71,3g,
Bł.: 35,6g, Sól: 2705mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Udziec z kurczaka gotowany 120g

Marchewka gotowana 200g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Sękacz z masarskiego straganu 30g (GOR, GLU, JAJ, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2082,2kcal, B: 94g, T: 65,5g, Kw. Tł. Nasy.: 35,5g, W: 272g, w tym cukry: 67,4g,
Bł.: 25,5g, Sól: 2505,5mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Salata 20g

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 25g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Leczo warzywne duszone z mięsem wieprzowym 400g

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Sękacz z masarskiego straganu 30g (GOR, GLU, JAJ, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2173,5kcal, B: 95g, T: 63,6g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 284g, w tym cukry: 64g,
Bł.: 49g, Sól: 2895mg