

Jadłospis 7 – dniowy 28.04 – 4.05.2025r.

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

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

28.04.2025r.

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)

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zalewajka z jajkiem kielbasą 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)

Sos meksykański duszony 160g (GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1920kcal, B: 84,6g, T: 65,4g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 237,2g, w tym cukry: 52,2g,

Bł.: 28,4g, Sól: 2481,3mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Twarożek 100g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z jajkiem 350ml (SEL, JAJ)

Makaron świderki gotowany 140g

Sos z piersi kurczaka z warzywami 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1946,6kcal, B: 94g, T: 63,2g, Kw. Tł. Nasy.: 24g, W: 242g, w tym cukry: 93g,
Bł.: 20g, Sól: 2085,3mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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 żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zalewajka z jajkiem kiełbasą 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)

Sos meksykański duszony 160g (GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2166,4kcal, B: 103g, T: 81,7g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 240g, w tym cukry: 85,8g,

Bł.: 38,8g, Sól: 3079,8mg

29.04.2025r.

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)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflanka 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

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

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta z groszku zielonego 100g

Masło extra 15g (MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2275,5kcal, B: 84g, T: 68,6g, Kw. Tł. Nasy.: 23,7g, W: 315,5g, w tym cukry: 57g,

Bł.: 35,2g, Sól: 2387,5mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflanka 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

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

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2253,3kcal, B: 94g, T: 65g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 311g, w tym cukry: 58g,

Bł.: 29g, Sól: 2097,3mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Jogurt naturalny 150g (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 brokułowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

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

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Pasta z groszku zielonego 100g

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2227kcal, B: 88,7g, T: 75g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 281,2g, w tym cukry: 49g,

Bł.: 40,5g, Sól: 2397,3mg

30.04.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

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:

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

Kasza jaglana gotowana 140g

Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ)

Buraczki ćwikłowe 200g

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, GLU, MLE)

Masło ekstra 15g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2067kcal, B: 96g, T: 64,2g, Kw. Tł. Nasy.: 31,6g, W: 263,7g, w tym cukry: 54,4g,
Bł.: 28,3g, Sól: 2974,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Manna 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:

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

Kasza jaglana gotowana 140g

Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany 100g (GLU, JAJ)

Buraczki ćwikłowe 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2125,4kcal, B: 101g, T: 62g, Kw. Tł. Nasy.: 24g, W: 281,7g, w tym cukry: 83g,
Bł.: 21,7g, Sól: 2309mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor 60g

Kefir 250g (MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

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

Kasza jaglana gotowana 140g

Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ)

Fasolka szparagowa gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 15g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2133,3kcal, B: 100,4g, T: 67,2g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 258,8g, w tym cukry: 67,8g, Bł.: 37,6g, Sól: 3990mg

1.05.2025r.

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)

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

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kapuśniak 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z kurczaka z pieca 100g

Surówka z jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)

Pasta z jaj 100g (JAJ, GOR, MEL)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2037,7kcal, B: 90,5g, T: 68,4g, Kw. Tł. Nasy.: 29,1g, W: 251,5g, w tym cukry: 57g,
Bł.: 32,5g, Sól: 2250mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z kurczaka gotowany na parze 100g

Surówka z jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Pasta z jaj 100g (JAJ, GOR, MEL)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2036kcal, B: 92,5g, T: 67,8g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 255g, w tym cukry: 53,5g,

Bł.: 25g, Sól: 2247mg

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)

Papryka 60g

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (SEZ, GLU)

Masło 5g (MLE)

Pomidor 30g

Serek śmietankowy 35g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kapuśniak 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g (GLU)

Filet z kurczaka z pieca 100g

Surówka z jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Pasta z jaj 100g (JAJ, GOR, MEL)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2042,7kcal, B: 95,5g, T: 69,3g, Kw. Tł. Nasy.: 34,5g, W: 240,7g, w tym cukry: 44,2g,
Bł.: 39,5g, Sól: 2463mg

2.05.2025r.

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)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z dorsza z pieca 100g

Surówka z kiszonej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2178kcal, B: 91,2g, T: 72,6g, Kw. Tł. Nasy.: 37g, W: 271,6g, w tym cukry: 68,4g,
Bł.: 44,1g, Sól: 3333,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z dorsza na parze 100g

Surówka z cukinii 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)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2236,4kcal, B: 90,2g, T: 77,2g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 280,4g, w tym cukry: 60,5g,

Bł.: 36,3g, Sól: 3037,4mg

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)

Ogórek 40g

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza gryczana gotowana 140g

Filet z dorsza z pieca 100g

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: 2010kcal, B: 92g, T: 67,3g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 236,5g, w tym cukry: 61,8g,

Bł.: 50g, Sól: 3032,2mg

3.05.2025r.

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 cygańska 60g (MLE, SOJ, GOR, GLU)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna perłowa gotowana 140g (GLU)

Potrawka z kurczaka duszona z warzywami 200g (SEL, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Polędwica sopocka 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 15g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2209kcal, B: 90,5g, T: 59,8g, Kw. Tł. Nasy.: 17,3g, W: 310,6g, w tym cukry: 85,2g,
Bł.: 38,3g, Sól: 3166,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna perłowa gotowana 140g (GLU)

Potrawka z kurczaka duszona z warzywami 200g (SEL, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Salatka jarzynowa na oleju roślinnym 120g (JAJ, SEL)

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

Masło extra 15g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2164,8kcal, B: 89,6g, T: 67,6g, Kw. Tł. Nasy.: 17,3g, W: 288g, w tym cukry: 85,2g,

Bł.: 26,8g, Sól: 3166,2mg

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)

Papryka 60g

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (SOJ, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 35g (MLE)

Salata 20g

Masło 5g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna perłowa gotowana 140g (GLU)

Potrawka z kurczaka duszona z warzywami 200g (SEL, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

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

Masło extra 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2128,7kcal, B: 94,2g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 21,2g, W: 267,7g, w tym cukry: 76,8g,

Bł.: 44,5g, Sól: 3217mg

4.05.2025r.

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)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grochowa z kiełbasą 350ml (SEL, GLU)

Makaron z serem 300g (GLU, MLE, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 15g (MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2029,8kcal, B: 93g, T: 68,3g, Kw. Tł. Nasy.: 35,7g, W: 245,8g, w tym cukry: 76,5g,
Bł.: 32,8g, Sól: 2618,3mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Serek śmietankowy 70g(MLE)
Sękacz z masarskiego straganu 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)
Makaron z serem 300g (GLU, MLE, JAJ)
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Szynka krucha 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Jajko gotowane 50g (JAJ)
Masło extra 15g (MLE)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2060kcal, B: 99g, T: 66,3g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 254,5g, w tym cukry: 74,8g,
Bł.: 26g, Sól: 2237mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 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)

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

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa grochowa z kielbasą 350ml (SEL, GLU)

Makaron ze szpinakiem 300g (GLU, MLE, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2122,4kcal, B: 93,6g, T: 69,8g, Kw. Tł. Nasy.: 30,3g, W: 258,6g, w tym cukry: 88,7g,
Bł.: 44,7g, Sól: 2771,7mg