

## **Jadłospis 7 – dniowy 5.05-11.05.2025r.**

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

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

**5.05.2025r.**

### **Dieta podstawowa**

#### 1) Śniadanie:

Zacierka 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)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

#### 2) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Stek drobiowy z pieca 100g

Surówka różowa 150g (JAJ, GOR, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

#### 3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2054,4kcal, B: 87,8g, T: 63,4g, Kw. Tł. Nasy.: 21,6g, W: 266g, w tym cukry: 62,4g

Bł.: 39g, Sól: 3803mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Stek drobiowy na parze 100g

Surówka z jabłka i selera 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2077kcal, B: 97g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 25,6g, W: 266,2g, w tym cukry: 66g,  
Bł.: 30g, Sól: 2599mg

## 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)

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 ogórkowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Stek drobiowy z pieca 100g

Surówka różowa 150g (JAJ, GOR, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2061kcal, B: 95g, T: 71,8g, Kw. Tł. Nasy.: 25,7g, W: 239,6g, w tym cukry: 54,3g,  
Bł.: 47,7g, Sól: 3991,6mg

**6.05.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Kasza jaglana mleku 250ml (MLE)

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)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 300ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z kurczaka na parze 100g

Mizeria z ogórków i jogurtu naturalnego 150g (MLE)

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)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1989kcal, B: 99,7g, T: 60g, Kw. Tł. Nasy.: 31,2g, W: 249g, w tym cukry: 74g,  
Bł.: 31g, Sól: 2610,5mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z kurczaka na parze 100g

Surówka z cukinią 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2097,7kcal, B: 98g, T: 76g, Kw. Tł. Nasy.: 35g, W: 243,8g, w tym cukry: 80,3g,  
Bł.: 29,7g, Sól: 2403mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Pomidor 60g

Maślanka 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)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa brokułowa 300ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g (GLU)

Filet z kurczaka na parze 100g

Mizeria z ogórków i jogurtu naturalnego 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1952,3kcal, B: 97g, T: 69g, Kw. Tł. Nasy.: 36g, W: 222g, w tym cukry: 54,7g,  
Bł.: 28,7g, Sól: 3284mg

**7.05.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

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

2) Obiad:

Pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g (GLU)

Pulpety wieprzowe duszone w sosie własnym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Marchewka duszona z groszkiem 200g (GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2223kcal, B: 98,3g, T: 75g, Kw. Tł. Nasy.: 35,7g, W: 269g, w tym cukry: 63,4g,  
Bł.: 40g, Sól: 2670,7mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g (GLU)

Pulpety wieprzowe gotowane w sosie własnym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Marchewka gotowana 200g (GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2300kcal, B: 99,7g, T: 74,2g, Kw. Tł. Nasy.: 35,5g, W: 292,7g, w tym cukry: 59,7g,  
Bł.: 34,4g, Sól: 2662mg



## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Serek śmietankowy 35g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g (GLU)

Pulpety wieprzowe duszone w sosie własnym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Fasolka szparagowa gotowana 200g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE, GOR)

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2140,6kcal, B: 97,4g, T: 75g, Kw. Tł. Nasy.: 36,3g, W: 250g, w tym cukry: 49,2g,  
Bł.: 39,6g, Sól: 4013mg

**8.05.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna 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)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa fasolowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz tradycyjny 120g (GLU, SEL)

Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką gotowaną 170g

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: 2075kcal, B: 89,6g, T: 69,5g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 254,7g, w tym cukry: 87,4g,  
Bł.: 42,2g, Sól: 2713,4mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna 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 makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz gotowany tradycyjny 120g (GLU, SEL)

Surówka z tartej marchewki 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: 2021,8kcal, B: 88g, T: 71g, Kw. Tł. Nasy.: 29,6g, W: 241,2g, w tym cukry: 89,5g,  
Bł.: 32g, Sól: 2140,5mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 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)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa fasolowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz tradycyjny 120g (GLU, SEL)

Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką gotowaną 170g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2137,4kcal, B: 92,8g, T: 74g, Kw. Tł. Nasy.: 37,7g, W: 254g, w tym cukry: 65,7g,  
Bł.: 46g, Sól: 25823mg

**9.05.2025r.**

## **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)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa grochowa 350ml (SEL)

Makaron z serem 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)

Rzodkiewka 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2021,6kcal, B: 91,2g, T: 60,8g, Kw. Tł. Nasy.: 22,5g, W: 263,6g, w tym cukry: 73,2g,  
Bł.: 32,7g, Sól: 3160mg

## 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 350ml (SEL, GLU, MLE)

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

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2011kcal, B: 92,8g, T: 59g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 269g, w tym cukry: 72,7g,

Bł.: 20g, Sól: 3072mg

## 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

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Ser twarogowy 25g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa grochowa 350ml (SEL)

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

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb graham 120g (GLU, SEZ)

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

Rzodkiewka 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2015,4kcal, B: 83,2g, T: 63g, Kw. Tł. Nasy.: 26,7g, W: 262,3g, w tym cukry: 60g,  
Bł.: 39,7g, Sól: 2787mg

**10.05.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

### 1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty gouda 70g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Udko drobiowe duszone 120g (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 indyka 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Papryka 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2194kcal, B: 102,3g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 289,6g, w tym cukry: 47,5g,  
Bł.: 31,7g, Sól: 3527,5mg



## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Udko drobiowe duszone 120g (GLU)

Warzywa gotowane na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2122,2kcal, B: 89,8g, T: 54,2g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 309,4g, w tym cukry: 70,5g,

Bł.: 27g, Sól: 3462,4mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Ser gouda 30g (MLE)

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

Salata 20g

Kefir 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni 30g (SEZ, GLU)

Masło 5g (MLE)

Schab biały 15g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Udko drobiowe duszone 120g (GLU)

Warzywa gotowane na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Papryka 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1989,3kcal, B: 98g, T: 67,8g, Kw. Tł. Nasy.: 34g, W: 233,5g, w tym cukry: 60,8g,  
Bł.: 31,2g, Sól: 3705,7mg

**11.05.2025r.**

## **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 krucha 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Leczo z młodej kapusty duszone z kielbasą 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 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2312,5kcal, B: 94g, T: 71,4g, Kw. Tł. Nasy.: 33,6g, W: 308,5g, w tym cukry: 50,6g,  
Bł.: 40g, Sól: 3149,8mg

## 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)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Pierś kurczaka duszona w delikatnym sosie z warzywami 200g (SEL, GLU)

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)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2202kcal, B: 93g, T: 61g, Kw. Tł. Nasy.: 33,6g, W: 309,6g, w tym cukry: 56g,  
Bł.: 25g, Sól: 2418,6mg

## 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)

Ogórek 40g

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Serek śmietankowy 35g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Leczo z młodej kapusty duszone z kiełbasą 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)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2267,8kcal, B: 98,3g, T: 74,6g, Kw. Tł. Nasy.: 38g, W: 284,5g, w tym cukry: 40g, Bł.: 43,6g, Sól: 3526,6mg