

Jadłospis 7 – dniowy 18.08-24.08.2025r.

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

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian do jadłospisu

18.08.2025r.

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)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zalewajka z jajkiem i kielbasą 350ml (SEL, MLE, JAJ)

Ryż gotowany na mleku z jabłkami prażonymi 300g (MLE)

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)

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2080kcal, B: 82g, T: 50g, Kw. Tł. Nasy.: 27,8g, W: 317g, w tym cukry: 97g,

Bł.: 31,3g, Sól: 2304mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

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 350ml (SEL, MLE)

Ryż gotowany na mleku z jabłkami prażonymi 300g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2041,8kcal, B: 92,4g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 24,8g, W: 356,7g, w tym cukry: 100,7g,
Bł.: 27,2g, 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)

Pomidor 60g

Kefir 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Pierś wędzona z indyka 20g (GLU, SOJ, GOR, MLE)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany z jabłkami prażonymi, bez cukru, z jogurtem naturalnym 300g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Schab królewski 40g (GLU, SOJ, GOR, MLE)

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2036,4kcal, B: 96,8g, T: 63g, Kw. Tł. Nasy.: 32,6g, W: 269,6g, w tym cukry: 77,8g,
Bł.: 40g, Sól: 3694mg

19.08.2025r.

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)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza kuskus gotowana 140g (GLU)

Stek drobiowy z pieca 120g (GOR)

Surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLE, GOR, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2016kcal, B: 86,7g, T: 63g, Kw. Tł. Nasy.: 20,4g, W: 263,4g, w tym cukry: 60g,
Bł.: 35g, Sól: 2038,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza kuskus gotowana 140g (GLU)

Stek drobiowy na parze 120g

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2140,2kcal, B: 92,7g, T: 69,4g, Kw. Tł. Nasy.: 28,5g, W: 273g, w tym cukry: 68,3g,
Bł.: 31g, 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)

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 marchewkowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g (GLU)

Stek drobiowy z pieca 120g (GOR)

Surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLE, GOR, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Ogórek kiszony 60g

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

20.08.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)
Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Ser żółty serenada 30g (MLE)
Kurczak gotowany 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Masło extra 15g (MLE)
Pomidor 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)
Ziemniaki gotowane 200g
Wątróbka drobiowa 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)
Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Masło ekstra 15g (MLE)
Papryka 60g
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2099kcal, B: 89g, T: 62,4g, Kw. Tł. Nasy.: 30,7g, W: 311g, w tym cukry: 71,7g,
Bł.: 39,6g, Sól: 3533mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

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

2) Obiad:

Pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)
Ziemniaki gotowane 200g
Sos z piersi kurczaka 120g
Surówka z jabłka i marchewki 150g
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)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2063kcal, B: 92,3g, T: 55,5g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 276,5g, w tym cukry: 70,5g,
Bł.: 36,8g, Sól: 2185mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Kurczak gotowany 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor 60g

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Masło extra 15g (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

Wątróbka drobiowa duszona 120g (GLU)

Surówka z kapusty kiszanej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 15g (MLE)

Papryka 60g

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

21.08.2025r.

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)

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

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Gulasz tradycyjny duszony 120g (GLU)

Surówka colesław 150g (MLE, GOR, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)

Pasta z jaj ze szczypiorkiem, na jogurcie naturalnym 100g (JAJ, MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2235,3kcal, B: 96,3g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 22,6g, W: 299g, w tym cukry: 55g,
Bł.: 33g, Sól: 2819,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Manna 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 zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Gulasz tradycyjny duszony 120g (GLU)

Surówka z marchewki i selera 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Pasta z jaj na jogurcie naturalnym 100g (JAJ, MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2092kcal, B: 93,4g, T: 66,8g, Kw. Tł. Nasy.: 27,2g, W: 267,2g, w tym cukry: 57,2g,
Bł.: 30,7g, Sól: 2486mg

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)

Ogórek 40g

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (SEZ, GLU)

Masło 5g (MLE)

Papryka 40g

Serek śmietankowy 35g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Gulasz tradycyjny duszony 120g (GLU)

Surówka colesław 150g (MLE, GOR, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Pasta z jaj ze szczypiorkiem, na jogurcie naturalnym 100g (JAJ, MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 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

22.08.2025r.

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)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, MLE)

Makaron z masłem i serem białym 350g (MLE, JAJ, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Salatka ryżowa z kurczakiem, papryką, ogórkiem i oliwą 250g (GOR)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2098,2kcal, B: 90,6g, T: 60,2g, Kw. Tł. Nasy.: 25,8g, W: 282,7g, w tym cukry: 68,6g,
Bł.: 28,8g, Sól: 1819mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (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)

Makaron z masłem i serem białym 350g (MLE, JAJ, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Salatka ryżowa z kurczakiem, pomidorem, ziołami i oliwą 250g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2076,4kcal, B: 90,4g, T: 71,4g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 262,8g, w tym cukry: 60,6g,
Bł.: 28,7g, Sól: 2043,8mg

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)

Salata 20g

Kefir 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Schab biały 15g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, MLE)

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

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Salatka ryżowa z kurczakiem, papryką, ogórkiem i oliwą 250g (GOR)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2089kcal, B: 93,2g, T: 74,6, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 264,4g, w tym cukry: 52,6g,
Bł.: 26g, Sól: 1820mg

15.03.2025r.

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)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jesienna 350ml (SEL)

Makaron z kurczakiem i brokułem duszonym w sosie śmietanowym 350g (MLE, GLU, JAJ)

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: 2144kcal, B: 98g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 263,7, w tym cukry: 69g,
Bł.: 37,6g, Sól: 3757mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL)

Makaron z kurczakiem i warzywami duszonymi w sosie jogurtowym 350g (MLE, GLU, JAJ)

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: 2064,4kcal, B: 93,6g, T: 70,5g, Kw. Tł. Nasy.: 35,8g, W: 273,7g, w tym cukry: 68,6g, Bł.: 26,3g, 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 pitny 290g (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 jesienna 350ml (SEL)

Makaron z kurczakiem i brokułem duszonym w sosie śmietanowym 350g (MLE, GLU, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

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

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2016,7kcal, B: 99g, T: 65,3g, Kw. Tł. Nasy.: 34,4g, W: 242,2g, w tym cukry: 70,2g,
Bł.: 40,8g, Sól: 3442mg

16.04.2025r.

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)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

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

Salata 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grochowa z kiełbasą 350ml (SEL)

Naleśniki z serem i marmoladą 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 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 15g (MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1999,2kcal, B: 90,5g, T: 61,2g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 254,3g, w tym cukry: 97,8g,
Bł.: 26,3g, Sól: 2282mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik z ziemniakami 350ml (SEL, JAJ, MLE)

Naleśniki z serem i marmoladą 300g (JAJ, GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Polędwica z pieca 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2060,8kcal, B: 84,4g, T: 70,4g, Kw. Tł. Nasy.: 35g, W: 276,7g, w tym cukry: 100g,

Bł.: 19,5g, Sól: 2058mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka krucha 70g (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)

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

Pomidor 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa grochowa z kiełbasą 350ml (SEL)

Naleśniki ze szpinakiem i mozzarellą 300g (JAJ, GLU, MLE)

Banan 120g

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)

Papryka 60g

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