

Jadłospis 7 – dniowy 11.08-17.08.2025r.

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

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

11.08.2025r.

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)

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

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczeń rzymska w sosie śmietanowo-musztradowym 120g (SEL, GLU, MLE, JAJ)

Surówka colesław 150g (MLE, JAJ, GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta z bobu 100g

Papryka 60g

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:

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 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczeń rzymska w sosie własnym 120g (SEL, GLU, MLE, JAJ)

Surówka z jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

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)

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

Ogórek 40g

Kefir 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza pęczak gotowana 140g (GLU)

Pieczeń rzymska w sosie musztardowym 120g (SEL, GLU, MLE, JAJ)

Surówka colesław 150g (MLE)

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

12.08.2025r.

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)

Ser żółty serenada 30g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, MLE)

Spaghetti bolognese 300g (GLU, JAJ, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb 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: 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:

Zacierka na mleku 250ml (MLE)

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

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 koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Makaron z potrawką drobiową z warzywami 300g (JAJ, GLU, SEL)

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 bez skórki 60g

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)

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

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Salata 20g

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Pierś wędzona z indyka 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, MLE)

Spaghetti bolognese 300g (GLU, JAJ, SEL)

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

13.08.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Kasza gryczana gotowana 140g

Pulpety z brokułem w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Bukiet jarzyn na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

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:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pulpety z brokułem w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Bukiet warzyw na parze 200g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

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)

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

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Salata 20g

Masło extra 5g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Rosół makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pulpety z brokułem w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Bukiet warzyw na parze 200g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

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

14.08.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa mix warzyw z ryżem 350ml (SEL)

Makaron świderki gotowany, z borówkami i śmietaną 140g (GLU, JAJ, MLE)

Surówka z kapusty białej z jabłkiem i marchewką 150g (MLE, GOR, JAJ)

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

Bł.: 31,5g, Sól: 2279,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z ryżem 350ml (SEL, MLE)

Makaron świderki gotowany, z borówkami i jogurtem naturalnym 140g (GLU, JAJ, MLE)

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: 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)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Rzodkiewka 60g

Kefir 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (SEZ, GLU)

Masło 5g (MLE)

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

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Makaron świderki gotowany al dente, z borówkami i jogurtem naturalnym, bez cukru 140g (GLU, JAJ, MLE)

Jabłko 120g

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)

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

15.08.2025r.

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 ogórkowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z dorsza z pieca 100g (RYB)

Surówka z kiszonej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Polędwica sopocka 20g

Masło extra 15g (MLE)

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:

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 grysikowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z dorsza z pieca 100g (RYB)

Surówka z cukinii 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Polędwica sopocka 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)

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)

Serek śmietankowy 35g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza gryczana niepalona gotowana 140g

Filet z dorsza z pieca 100g (RYB)

Surówka z kapusty kiszonej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

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

Polędwica sopocka 20g

Masło extra 15g (MLE)

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

16.08.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty gouda 60g (MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z fasolką zieloną 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Udko pieczone 120g

Warzywa na parze 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, MLE, GLU)

Ogórek 40g

Masło 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:

Makaron na mleku 250ml (MLE, JAJ)

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 z fasolką zieloną 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Udko gotowane 120g

Warzywa na parze 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: 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)
Ser żółty gouda 30g (MLE)
Szynka cygańska 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Papryka 60g
Jogurt naturalny 150g (MLE)
Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (SOJ, SEZ)
Schab biały 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Sałata 20g
Masło 5g (MLE)
Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa z fasolką zieloną 350ml (SEL, MLE)
Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)
Udko pieczone 120g
Warzywa na parze 200g
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: 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

17.08.2025r.

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 warzywna z ciecierzycą 350ml (SEL)

Leczo warzywne 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 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

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 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 marchewkowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Sos warzywny z piersi kurczaka 150g (GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Sękacz z masarskiego straganu 20g (GOR, GLU, JAJ, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

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)

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 warzywna z ciecierzycą 350ml (SEL)

Leczo warzywne duszone z kielbasą 400g

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Sękacz z masarskiego straganu 20g (GOR, GLU, JAJ, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Pomidor 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