

## **Jadłospis 7 – dniowy 20.10.-26.10.2025r.**

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

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

**20.10.2025r.**

### **Dieta podstawowa**

#### 1) Śniadanie:

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

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

#### 2) Obiad:

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

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2039,7kcal, B: 74,7g, T: 59,2g, Kw. Tł. Nasy.: 28,8g, W: 289g, w tym cukry: 71g

Bł.: 29,5g, Sól: 2740,3mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

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

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa z jajkiem 350ml (SEL, JAJ, MLE)

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

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2070,8kcal, B: 92,8g, T: 65,5g, Kw. Tł. Nasy.: 28,2g, W: 267g, w tym cukry: 49g,  
Bł.: 22,6g, Sól: 2287,2mg

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Serek śmietankowy 35g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

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

Ryż biały gotowany z jabłkami prażonymi i jogurtem naturalnym 300g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Smalec'' z fasoli białek 100g

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2151,4kcal, B: 94g, T: 67,7g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 269,3g, w tym cukry: 53,4g,  
Bł.: 45,2g, Sól: 3013mg

**21.10.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

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

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty serenada 30g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa fasolowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz tradycyjny 120g (GLU)

Surówka z ogórka kiszzonego i marchewki gotowanej 170g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1988,8kcal, B: 98g, T: 61,6g, Kw. Tł. Nasy.: 28,6g, W: 245g, w tym cukry: 46g,

Bł.: 35,2g, Sól: 3198,5mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

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

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz tradycyjny 120g (GLU)

Marchewka gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1960,8kcal, B: 92,5g, T: 63g, Kw. Tł. Nasy.: 28,8g, W: 245,2g, w tym cukry: 46g,  
Bł.: 27,4g, Sól: 2550,6mg

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

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Papryka 60g

Jogurt naturalny pitny 290g (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)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa fasolowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Gulasz tradycyjny 120g (GLU)

Surówka z ogórka kiszzonego 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2085,7kcal, B: 90,3g, T: 69,4g, Kw. Tł. Nasy.: 38g, W: 253,8g, w tym cukry: 81,6g,  
Bł.: 49,2g, Sól: 3204,6mg

**22.10.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Papryka 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g (GLU)

Klopsiki w sosie śmietanowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Surówka z cukinią 150g

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: 2097,6kcal, B: 92g, T: 66,5g, Kw. Tł. Nasy.: 27,3g, W: 267,6g, w tym cukry: 51,7g,  
Bł.: 32g, Sól: 2437,7mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

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

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g (GLU)

Klopsiki w sosie własnym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Surówka z cukinią 150g

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: 2176,3kcal, B: 100g, T: 68g, Kw. Tł. Nasy.: 28,6g, W: 279,2g, w tym cukry: 55,8g,  
Bł.: 27,3g, Sól: 2502,6mg



## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Papryka 60g

Kefir 250g (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)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

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

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g (GLU)

Klopsiki w sosie śmietanowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Surówka z cukinią 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE, GOR)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2104,3kcal, B: 99g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 27,4g, W: 260g, w tym cukry: 50,5g,  
Bł.: 40g, Sól: 2704,5mg

**23.10.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

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 koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z kurczaka z pieca 100g (GLU)

Mizeria z jogurtem naturalnym 150g (MLE)

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)

Papryka 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2267,4kcal, B: 100,6g, T: 66,8g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 302,2g, w tym cukry: 56,5g,  
Bł.: 36g, Sól: 2366,2mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z kurczaka z pieca 100g

Warzywa na parze 200g

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: 268,8kcal, B: 97g, T: 65,5g, Kw. Tł. Nasy.: 27,9g, W: 289,6g, w tym cukry: 55,8g,  
Bł.: 23g, Sól: 2314,2mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (SEZ, GLU)

Masło 5g (MLE)

Schab biały 15g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ogórek 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana niepalona gotowana 140g

Filet z kurczaka z pieca 100g (GLU)

Surówka z kapusty pekińskiej na oleju 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Papryka 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2079,8kcal, B: 96,5g, T: 66,8g, Kw. Tł. Nasy.: 30,7g, W: 255,8g, w tym cukry: 57g,  
Bł.: 44g, Sól: 2863,3mg

**24.10.2025r.**

## **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)

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)

Salatka z tuńczykiem 120g (JAJ, SEL, MLE, GOR)

Masło 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2064,3kcal, B: 80,7g, T: 58,2g, Kw. Tł. Nasy.: 18,3g, W: 292,7g, w tym cukry: 84,8g,  
Bł.: 30,4g, Sól: 6178mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

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 marchewkowa 350ml (SEL)

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

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Salatka z tuńczykiem 120g (JAJ, SEL, MLE, GOR)

Masło 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2061,3kcal, B: 83g, T: 59,8g, Kw. Tł. Nasy.: 22g, W: 293,6g, w tym cukry: 79,6g,  
Bł.: 18g, Sól: 2222mg

## 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

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 25g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa grochowa 350ml (SEL)

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

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb graham 120g (GLU, SEZ)

Salatka jarzynowa na oleju roślinnym 100g (JAJ, SEL, GOR)

Polędwica sopocka 20g

Masło 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2022,8kcal, B: 82,8g, T: 63,8g, Kw. Tł. Nasy.: 23,4g, W: 262,6g, w tym cukry: 78,2g,  
Bł.: 41g, Sól: 6226,7mg

**25.10.2025r.**

## **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)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Kurczak duszony w sosie paprykowo - pomidorowym 120g (GLU)

Surówka z selera 150g (MLE, SEL)

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)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2013,7kcal, B: 93,8g, T: 69,8g, Kw. Tł. Nasy.: 28,7g, W: 240,7g, w tym cukry: 57,6g,  
Bł.: 42g, Sól: 3538,3mg



## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)  
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)  
Masło extra 15g (MLE)  
Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)  
Dżem niskosłodzony 25g  
Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, MLE)  
Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)  
Kurczak duszony w sosie potrawkowym 120g (GLU, SEL)  
Surówka z selera 150g (MLE, SEL)  
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)  
Sałata 20g  
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2002,3kcal, B: 98,6g, T: 65g, Kw. Tł. Nasy.: 26,2g, W: 249,4g, w tym cukry: 57g,  
Bł.: 32,2g, Sól: 3139mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Ogórek 40g

Kefir 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni 30g (SEZ, GLU)

Masło 5g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Kurczak duszony w sosie paprykowo-pomidorowym 120g (GLU, SEL)

Surówka z selera 150g (MLE, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2123kcal, B: 99g, T: 70,3g, Kw. Tł. Nasy.: 27,5g, W: 249g, w tym cukry: 91,4g,

Bł.: 55g, Sól: 3321mg

**26.10.2025r.**

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

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Chłopski garnek duszony z mięsem wieprzowym 400g

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)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2096,4kcal, B: 85,8g, T: 70,4g, Kw. Tł. Nasy.: 37,6g, W: 263,6g, w tym cukry: 72,8g,  
Bł.: 34,7g, Sól: 2967mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)  
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)  
Szynka jubileuszowa 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)  
Masło extra 15g (MLE)  
Pomidor bez skórki 60g  
Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)  
Ziemniaki gotowane 200g  
Udko drobiowe gotowane 120g  
Surówka z marchewki 150g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

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

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2001,8kcal, B: 83,6g, T: 61,4g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 269,6g, w tym cukry: 50,8g,  
Bł.: 24,8g, Sól: 2980,5mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Papryka 20g

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Kurczak gotowany 15g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa z zieloną fasolką 350ml (SEL, GLU)

Chłopski garnek duszony z mięsem wieprzowym 400g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Polędwica z pieca 30g (GOR, GLU, JAJ, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2009,4kcal, B: 87,4g, T: 67,6g, Kw. Tł. Nasy.: 38,5g, W: 242,8g, w tym cukry: 61,6g, Bł.: 44,6g, Sól: 2728,5mg