

Jadłospis 7 – dniowy 22.12. – 28.12.2025r.

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

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

22.12.2025r.

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)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z zieloną fasolką 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Udziec drobiowy z pieca 120g (GOR)

Marchewka z groszkiem 200g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1969,5kcal, B: 89,5g, T: 74g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 225g, w tym cukry: 54,7g,
Bł.: 27,3g, Sól: 2177,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna 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 z fasolką zieloną 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Udziec drobiowy z pieca 120g

Marchewka z groszkiem 200g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Szynka krucha z pieca 40g (GLU, SOJ, GOR, MLE)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1907,8kcal, B: 94,8g, T: 54g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 253g, w tym cukry: 53,3g,
Bł.: 22,7g, Sól: 2172mg

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

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)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa z zieloną fasolką 350ml (SEL)

Kasza gryczana niepalona, gotowana 150g

Udziec drobiowy z pieca 120g (GOR)

Surówka z tartej marchewki 150g

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: 2106,5kcal, B: 96,2g, T: 74,5g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 245,8g, w tym cukry: 59,4g,
Bł.: 40,2g, Sól: 2874mg

23.12.2025r.

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 zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza kuskus gotowana 140g (GLU)

Pulpet drobiowy duszony w sosie śmietanowym 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)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2097kcal, B: 87,2g, T: 63,4g, Kw. Tł. Nasy.: 21,4g, W: 274,8g, w tym cukry: 48,6g,
Bł.: 36g, Sól: 2679,6mg

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 zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza kuskus gotowana 140g (GLU)

Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 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: 2127,4kcal, B: 92,8g, T: 59,4g, Kw. Tł. Nasy.: 27,4g, W: 293g, w tym cukry: 46,7g,
Bł.: 25,6g, Sól: 2651mg

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)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g (GLU)

Pulpet drobiowy duszony w sosie śmietanowym 120g (GLU, MLE, JAJ)

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2177kcal, B: 91g, T: 75g, Kw. Tł. Nasy.: 28,6g, W: 262,7g, w tym cukry: 51g,

Bł.: 44,2g, Sól: 2934,3mg

24.12.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza 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:

Barszcz wigilijny 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z dorsza z pieca 100g (RYB)

Surówka z kapusty kiszzonej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1973kcal, B: 88,2g, T: 69g, Kw. Tł. Nasy.: 39,6g, W: 232,5g, w tym cukry: 79,5g,
Bł.: 29,7g, Sól: 3045,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza 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:

Barszcz wigilijny 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z dorsza z pieca 100g (RYB)

Surówka z marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1997,6kcal, B: 94,2g, T: 55g, Kw. Tł. Nasy.: 35g, W: 264g, w tym cukry: 78,5g,
Bł.: 39,3g, Sól: 3166mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

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)

Serek śmietankowy 35g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Barszcz wigilijny 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

Filet z dorsza z pieca 100g (RYB)

Surówka z kapusty kiszanej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2194,3kcal, B: 77,8g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 38g, W: 304,8g, w tym cukry: 98,5g,
Bł.: 39g, Sól: 3415mg

25.12.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zalewajka 350ml (SEL, GLU, MLE)

Bigos staropolski 400g

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)

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

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

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2056,6kcal, B: 84,3g, T: 71,6g, Kw. Tł. Nasy.: 27,4g, W: 254,7g, w tym cukry: 51,4g,
Bł.: 38,7g, Sól: 2050,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

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 koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Stek drobiowy na parze 100g

Surówka z jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Kurczak gotowany 20g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2031kcal, B: 95,2g, T: 55,4g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 276g, w tym cukry: 47,4g,

Bł.: 29,7g, Sól: 2043mg

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)

Pomidor 60g

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (SEZ, GLU)

Masło 5g (MLE)

Papryka 30g

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

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa zalewajka 350ml (SEL, GLU, MLE)

Ryż biały gotowany al dente 140g

Stek drobiowy na parze 100g

Surówka z jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Kurczak gotowany 20g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2075kcal, B: 96g, T: 75,5g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 235,3g, w tym cukry: 41,8g,

Bł.: 36g, Sól: 2224,2mg

26.12.2025r.

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)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Karkówka pieczona, w sosie własnym 120g (GLU)

Surówka colesław 150g (MLE, SEL, GOR, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2022kcal, B: 88,2g, T: 66,7g, Kw. Tł. Nasy.: 37g, W: 252,6g, w tym cukry: 51,2g,
Bł.: 36g, Sól: 3156,8mg

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 jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab gotowany w sosie własnym 120g (GLU)

Surówka z marchwi i selera 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Osełka pierś maślana 40g (MLE, GOR, SOJ, GOR)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2073kcal, B: 101,2g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 39,8g, W: 259g, w tym cukry: 51,2g,
Bł.: 31g, Sól: 2185mg

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)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza gryczana gotowana 140g

Karkówka pieczona, w sosie własnym 120g (GLU)

Surówka colesław 150g (MLE, SEL, GOR, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

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

Pomidor 60g

Masło 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2118,7kcal, B: 94g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 31,2g, W: 264,2g, w tym cukry: 97,8g, Bł.: 47g, Sól: 2551,6mg

27.12.2025r.

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)
Szynka cygańska 60g (MLE, SOJ, GOR, GLU)
Papryka 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)
Ziemniaki gotowane 200g
Wątróbka drobiowa duszona 120g (GLU)
Surówka z marchewki gotowanej i ogórka kiszzonego 170g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Schab biały 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Ogórek 60g
Masło extra 15g
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2106,8kcal, B: 96g, T: 63,5g, Kw. Tł. Nasy.: 21,3g, W: 271g, w tym cukry: 53g,
Bł.: 32g, Sól: 3813mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Szynka cygańska 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)
Ziemniaki gotowane 200g
Gulasz wieprzowy z szynki 120g (GLU)
Marchewka gotowana 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Schab biały 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Sałata 20g
Masło extra 10g
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2001kcal, B: 89,8g, T: 50,5g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 285,5g, w tym cukry: 50,8g,
Bł.: 23g, Sól: 3557mg

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

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (SOJ, SEZ)

Serek śmietankowy 35g (MLE)

Salata 20g

Masło 5g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa mix warzyw z soczewicą 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna perłowa gotowana 140g (GLU)

Wątróbka drobiowa duszona 120g (GLU)

Surówka z ogórka kiszzonego 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Schab biały 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Masło extra 15g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2069,4kcal, B: 82,6g, T: 77g, Kw. Tł. Nasy.: 29,2g, W: 240,4g, w tym cukry: 44g,
Bł.: 42,2g, Sól: 3471,4mg

28.12.2025r.

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)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflanka 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Stek z kurczaka z pieca 100g (GOR)

Bukiet warzyw gotowanych 200g

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)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2152,7kcal, B: 95,3g, T: 76g, Kw. Tł. Nasy.: 31,4g, W: 256g, w tym cukry: 71,7g,
Bł.: 34,5g, Sól: 2745mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

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 kartoflanka 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Stek z kurczaka z pieca 100g (GOR)

Bukiet warzyw gotowanych 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Szynka krucha 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2051,6kcal, B: 92g, T: 63g, Kw. Tł. Nasy.: 27,7g, W: 267,4g, w tym cukry: 70,5g,
Bł.: 28g, Sól: 2169mg

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 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Schabówka w przyprawach 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kartoflanka 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Stek z kurczaka z pieca 100g (GOR)

Bukiet warzyw gotowanych 200g

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: 2042kcal, B: 84g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 28,4g, W: 261,4g, w tym cukry: 71g,

Bł.: 38g, Sól: 2710,5mg