

Jadłospis 7 – dniowy 15.04-21.04.2024r.

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

15.04.2024r.

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)

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

Sałata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zalewajka 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Kurczak duszony w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200g (SEL, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

„Smalec” z fasoli i jabłka 100g

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2130,7kcal, B: 83,6g, T: 65,7g, Kw. Tł. Nasy.: 23,7g, W: 276,7g, w tym cukry: 83,2g,
Bł.: 40,2g, Sól: 3780,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Sałata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Kurczak w delikatnych przyprawach z warzywami 200g (SEL)

Sok wielowarzywny 300g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2141kcal, B: 92,9g, T: 71,5g, Kw. Tł. Nasy.: 24,5g, W: 270,9g, w tym cukry: 60,1g,

Bł.: 27,3g, Sól: 3319,7mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Sałata 10g

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Twaróg półtłusty 70g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zalewajka 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Kurczak duszony w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200g (SEL, GLU)

Sok wielowarzywny 300g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

„Smalec” z fasoli i jabłka 100g

Ogórek kiszony 60g

Masło 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2221,8kcal, B: 92,6g, T: 76,7g, Kw. Tł. Nasy.: 27,9g, W: 269,9g, w tym cukry: 75,7g,
Bł.: 51g, Sól: 3970,6mg

16.04.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Klopsiki drobiowe z pieca 100g (JAJ, GLU, MLE)

Surówka z ogórków kiszonych i oliwy 150g

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, MLE, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2018,4kcal, B: 82,4g, T: 671,9g, Kw. Tł. Nasy.: 29,2g, W: 248,4g, w tym cukry: 49,6g,
Bł.: 31,4g, Sól: 3382,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Klopsiki wieprzowe z pieca (JAJ, GLU, MLE)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2142,5cal, B: 86,7g, T: 64,6g, Kw. Tł. Nasy.: 25,1g, W: 293,4g, w tym cukry: 73,5g,
Bł.: 30,8g, Sól: 2328mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 30g

Serek wiejski light 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Osełka pierś maślana 30g (MLE, GLU, GOR, SOJ)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana niepalona gotowana 140g

Klopsiki drobiowe z pieca 100g (JAJ, GLU, MLE)

Surówka z ogórków kiszonych i oliwy 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2072,6kcal, B: 98,7g, T: 74,9g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 231,6g, w tym cukry: 55,1g,
Bł.: 39,2g, Sól: 4193,2mg

17.04.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza jaglana gotowana 140g

Potrąka gotowana z indyka z warzywami 200g (GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Połędwica z pieca 20g (GLU, GOR, MLE, SOJ)

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

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2293,1kcal, B: 87,4g, T: 76,6g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 298,6g, w tym cukry: 55,2g,
Bł.: 34,9g, Sól: 3875,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza jagłana gotowana 140g

Potrawka gotowana z indyka z warzywami 200g (GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Połędwica z pieca 20g (GLU, GOR, MLE, SOJ)

Salatka jarzynowa lekkostrawna z olejem 120g (JAJ, SEL)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2157,3kcal, B: 90,2g, T: 63,4g, Kw. Tł. Nasy.: 26,8g, W: 290,3g, w tym cukry: 55g,
Bł.: 33,9g, Sól: 3836,2mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Twarożek z rzodkiewką 70g (MLE)

Sałata 10g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa mix warzyw 350ml (SEL)

Kasza jaglana gotowana 140g

Potrawka gotowana z indyka z warzywami 200g (GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Polędwica z pieca 40g (GLU, GOR, MLE, SOJ)

Sałatka jarzynowa tradycyjna 120g (JAJ, SEL, GOR)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2021,8kcal, B: 85,7g, T: 72,8g, Kw. Tł. Nasy.: 30,9g, W: 234,7g, w tym cukry: 45,1g,
Bł.: 48,2g, Sól: 3273,7mg

18.04.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty serenada 60g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Nuggetsy z kurczaka z pieca 100g (JAJ, GLU)

Surówka colesław 150g (JAJ, MLE, GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)

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

Papryka 30g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2111,1kcal, B: 95,7g, T: 75g, Kw. Tł. Nasy.: 31,5g, W: 250,8g, w tym cukry: 54,9g,
Bł.: 33,2g, Sól: 2416,7mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek kanapkowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z piersi kurczaka z pieca 100g

Surówka z cukinii, marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2113kcal, B: 92g, T: 63g, Kw. Tł. Nasy.: 25,8g, W: 283,2g, w tym cukry: 69g,
Bł.: 28,8g, Sól: 2575,3mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty serenada 30g (MLE)

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

Pomidor 30g

Kefir 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

Filet z piersi kurczaka z pieca 100g (JAJ, GLU)

Surówka colesław 150g (JAJ, MLE, GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Papryka 30g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2046,2kcal, B: 97,3g, T: 62,2g, Kw. Tł. Nasy.: 20,8g, W: 246,2g, w tym cukry: 56,2g,
Bł.: 46,2g, Sól: 2855mg

19.04.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa „gołąbkowa” 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z miruny pieczony z warzywami 120g (SEL, RYB)

Surówka z kiszonej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE, GOR)

Pomidor 30g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2078,2kcal, B: 91,1g, T: 73g, Kw. Tł. Nasy.: 24,4g, W: 256,5g, w tym cukry: 54,5g,
Bł.: 40,5g, Sól: 2438mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z miruny pieczony z warzywami 120g (RYB, SEL)

Surówka z tartej marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta jajeczna na jogurcie 100g (JAJ, MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2102kcal, B: 95,6g, T: 70,7g, Kw. Tł. Nasy.: 25,6g, W: 258,1g, w tym cukry: 56,5g,

Bł.: 36g, Sól: 2314mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

- Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
- Bułka graham 60g (GLU, SEZ)
- Szynka cygańska 60g (GOR, MLE, SOJ, GLU)
- Rzodkiewka 30g
- Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)
- Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

- Chleb graham 60g (GLU, SEZ)
- Masło 10g (MLE)
- Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)
- Sałata 10g
- Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

- Zupa „gołąbkowa” 350ml (SEL)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Filet z miruny pieczony z warzywami 120g (SEL, RYB)
- Surówka z kiszonej kapusty 150g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

- Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)
- Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE, GOR)
- Pomidor 30g
- Masło extra 15g (MLE)
- Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2139,7cal, B: 94g, T: 76,7g, Kw. Tł. Nasy.: 29,8g, W: 246,4g, w tym cukry: 44,8g,
Bł.: 49,8g, Sól: 2638,8mg

20.04.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Sałata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Gulasz wieprzowy z warzywami 200g (GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Papryka 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2225,1kcal, B: 99g, T: 69,6g, Kw. Tł. Nasy.: 30,1g, W: 285,7g, w tym cukry: 43,5g,
Bł.: 32g, Sól: 2281,4mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Sałata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana, gotowana 140g

Gulasz wieprzowy z warzywami 200g (GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2238,1kcal, B: 99,2g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 299,6g, w tym cukry: 58g,

Bł.: 27,5g, Sól: 2105,7mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Sałata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Gulasz wieprzowy z warzywami 200g (GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Polędwica sopočka 60g (GOR, GLU, SOJ, MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2277,3kcal, B: 100g, T: 70,9g, Kw. Tł. Nasy.: 31,6g, W: 291,3g, w tym cukry: 56,4g,

Bł.: 39,7g, Sól: 2661,6mg

21.04.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Filet z indyka z pieca 100g

Warzywa gotowane na parze 200g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2073,3kcal, B: 98,9g, T: 64,2g, Kw. Tł. Nasy.: 29,9g, W: 262,7g, w tym cukry: 46,2g,
Bł.: 29,6g, Sól: 3105,3mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Filet z indyka z pieca 100g

Warzywa gotowane na parze 200g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Sałata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2063,9kcal, B: 97,2g, T: 63,2g, Kw. Tł. Nasy.: 29,5g, W: 268,3g, w tym cukry: 44,8g,
Bł.: 22,6g, Sól: 2365,9mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Schab biały 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Jajko gotowane 50g (JAJ)
Pomidor 30g
Kefir 250g (MLE)
Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Masło 10g (MLE)
Ser twarogowy półtłusty 70g (MLE)
Rzodkiewka 30g
Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL)
Ryż biały gotowany 140g
Filet z indyka z pieca 100g
Warzywa gotowane na parze 200g (SEL)
Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Chleb graham 30g (GLU, SEZ)
Masło extra 10g (MLE)
Sękacz z masarskiego straganu 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)
Ogórek 20g
Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2083,4kcal, B: 99,2g, T: 66,6g, Kw. Tł. Nasy.: 34,7g, W: 248,1g, w tym cukry: 37,3g,
Bł.: 33,7g, Sól: 3290,5mg