

Jadłospis 7 – dniowy 29.04-5.05.2024r.

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

29.04.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

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)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza jaglana gotowana 140g

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

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Pasta z zielonego groszku 100g

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2217,9kcal, B: 97,1g, T: 78,3g, Kw. Tł. Nasy.: 30,2g, W: 274,9g, w tym cukry: 56,6g,
Bł.: 40,4g, Sól: 3052,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Sałata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza jaglana gotowana 140g

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

Surówka z marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2127,7kcal, B: 93,7g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 34,5g, W: 283g, w tym cukry: 59g,

Bł.: 26g, Sól: 2840,9mg

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)

Sałata 10g

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Twaróg półtłusty 70g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza jaglana gotowana 140g

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

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Pasta z zielonego groszku 100g

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2192,9kcal, B: 96,6g, T: 80,1g, Kw. Tł. Nasy.: 33,4g, W: 248,8g, w tym cukry: 48,6g,
Bł.: 50g, Sól: 3240,1mg

30.04.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z groszkiem zielonym i makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Kurczak w ziołach z pieca 100g

Warzywa gotowane na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2000kcal, B: 88,3g, T: 67,5g, Kw. Tł. Nasy.: 23,7g, W: 244,4g, w tym cukry: 60g,

Bł.: 30,8g, Sól: 2398,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z groszkiem zielonym i makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Kurczak w ziołach z pieca 100g

Warzywa gotowane na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2094,3cal, B: 95,5g, T: 72g, Kw. Tł. Nasy.: 23,7g, W: 254,7g, w tym cukry: 58,5g,
Bł.: 23,7g, Sól: 2393,8mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Bułka graham 65g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)
Pomidor 30g
Maślanka 250g (MLE)
Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Masło 10g (MLE)
Kurczak gotowany 30g (SOJ, MLE, GLU, GOR)
Rzodkiewka 30g
Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa z groszkiem zielonym i makaronem 350ml (SEL, GLU)
Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)
Kurczak w ziołach z pieca 100g
Warzywa gotowane na parze 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)
Osełka pierś maślana 40g (GOR, GLU, MLE, SOJ)
Masło extra 10g (MLE)
Ogórek 20g
Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2124,8kcal, B: 93,6g, T: 78,4g, Kw. Tł. Nasy.: 28,7g, W: 246,9g, w tym cukry: 46,8g,
Bł.: 42,7g, Sól: 2789,2mg

1.05.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Papryka 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Klopsy drobiowo – wieprzowe z brokułami gotowane w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU)

Surówka colesław 150g (GOR, MLE, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, GOR, MLE)

Sałata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2087,9kcal, B: 91,5g, T: 76,4g, Kw. Tł. Nasy.: 29,2g, W: 246g, w tym cukry: 64,1g,

Bł.: 31,4g, Sól: 3693mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Klopsy drobiowo – wieprzowe z brokułami gotowane w delikatnym sosie 120g (JAJ, GLU)

Surówka cukinii, marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta jajeczna na jogurcie 100g (JAJ, MLE)

Sałata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2021kcal, B: 93,7g, T: 63g, Kw. Tł. Nasy.: 29,2g, W: 259,6g, w tym cukry: 64,6g,

Bł.: 21,8g, Sól: 3608,2mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 30g

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Klopsy drobiowo – wieprzowe z brokułami gotowane w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU)

Surówka colesław 150g (GOR, MLE, JAJ)

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, GOR, MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2139,5kcal, B: 94g, T: 76,5g, Kw. Tł. Nasy.: 35,8g, W: 249,9g, w tym cukry: 46g,
Bł.: 42,7g, Sól: 3870mg

2.05.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 140g

Medaliony drobiowe z pieca z warzywami 120g

Surówka różowa 150g (GOR, JAJ, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 30g (GLU, SEZ)

Salatka jarzynowa 120g (SEL, JAJ, GOR)

Schab biały 20g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2049,5kcal, B: 85g, T: 76g, Kw. Tł. Nasy.: 27,5g, W: 265,6g, w tym cukry: 79,7g,
Bł.: 33,9g, Sól: 2984.9mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 140g

Medaliony drobiowe z pieca 100g

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Salatka jarzynowa z jogurtem 120g (SEL, JAJ)

Schab biały 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1973,7kcal, B: 82,9g, T: 67,2g, Kw. Tł. Nasy.: 31,2g, W: 270,7g, w tym cukry: 80g,
Bł.: 29,1g, Sól: 2667,2mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

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

Pomidor 30g

Kefir 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana niepalona gotowana 140g

Medaliony drobiowe z pieca z warzywami 120g

Surówka różowa 150g (GOR, JAJ, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Salatka jarzynowa 120g (SEL, JAJ, GOR)

Schab biały 20g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2106kcal, B: 94g, T: 73,4g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 251,3g, w tym cukry: 63g,

Bł.: 44,6g, Sól: 3277,2mg

3.05.2024r.

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)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g, szczypiorek 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Makaron penne gotowany 140g (GLU, JAJ)

Sos neapolitański z mozzarellą 200g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Sałata 10g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2011kcal, B: 85g, T: 68,9g, Kw. Tł. Nasy.: 31,2g, W: 243,1g, w tym cukry: 65,6g,
Bł.: 29,9g, Sól: 2904,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Makaron penne gotowany 140g (GLU, JAJ)

Sos neapolitański z mozzarellą 200g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Sałata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2000kcal, B: 83,9g, T: 67,8g, Kw. Tł. Nasy.: 30,9g, W: 249,2g, w tym cukry: 65,3g,

Bł.: 29,9g, Sól: 2905,8mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 60g (GLU, SEZ)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g, szczypiorek 10g

Serek chudy homogenizowany 200g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Twarożek 100g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Makaron penne gotowany al dente 140g (GLU, JAJ)

Sos neapolitański z mozzarellą 200g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Szynka cygańska 40g (SOJ, MLE, GOR, GLU)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2047,6kcal, B: 99,1g, T: 75,4g, Kw. Tł. Nasy.: 35g, W: 238,8g, w tym cukry: 57,4g,
Bł.: 38,4g, Sól: 3106,1mg

4.05.2024r.

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)

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

Papryka 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Potrawka z indyka gotowana z warzywami 150g (MLE, GLU)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczno-rybna 100g (RYB, GOR, JAJ)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2179,4kcal, B: 93g, T: 69g, Kw. Tł. Nasy.: 23,5g, W: 280g, w tym cukry: 83,5g,
Bł.: 43,7g, Sól: 4589,7mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna, gotowana 140g (GLU)

Potrawka z indyka gotowana z warzywami 150g (MLE, GLU)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta jajeczno-rybna 100g (RYB, JAJ)

Sałata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2201kcal, B: 95,3g, T: 68,3g, Kw. Tł. Nasy.: 26,2g, W: 287,3g, w tym cukry: 62,8g,

Bł.: 34g, Sól: 3272mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 30g

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

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

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Potrawka z indyka gotowana z warzywami 150g (MLE, GLU)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczno-rybna 100g (RYB, GOR, JAJ)

Ogórek kiszony 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2278,3kcal, B: 99,4g, T: 78,7g, Kw. Tł. Nasy.: 33g, W: 274,1g, w tym cukry: 73,4g,
Bł.: 55,2g, Sól: 6603,7mg

21.04.2024r.

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)

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

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab pieczony w sosie koperkowym 120g (GLU)

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Jajko gotowane 50g

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2105kcal, B: 93,2g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 23,8g, W: 274,8g, w tym cukry: 65,9g,
Bł.: 31,1g, Sól: 3097,5mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Sałata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab pieczony w sosie koperkowym 120g (GLU)

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Jajko gotowane 50g

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2182,9kcal, B: 96,9g, T: 68,3g, Kw. Tł. Nasy.: 23,8g, W: 286,8g, w tym cukry: 64,4g,
Bł.: 25g, Sól: 3055,8mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy do smarowania 70g

Rzodkiewka 30g

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab pieczony w sosie koperkowym 120g (MLE, GLU)

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

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)

Jajko gotowane 50g

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2011,4kcal, B: 99g, T: 66,6g, Kw. Tł. Nasy.: 30,7g, W: 230,1g, w tym cukry: 56,1g,

Bł.: 50,3g, Sól: 3224,5mg