

Jadłospis 7 – dniowy 2.09 – 8.09.2024r.

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

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

2.09.2024r.

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)

Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza jaglana gotowana 140g

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

Warzywa duszone 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2186,5kcal, B: 100,2g, T: 70,2g, Kw. Tł. Nasy.: 28,8g, W: 270g, w tym cukry: 60,4g,
Bł.: 40g, Sól: 2803mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

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

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Twarożek 100g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jaglana gotowana 140g

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

Warzywa duszone 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Sałata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2258,3kcal, B: 100,4g, T: 77,5g, Kw. Tł. Nasy.: 33,6g, W: 273,3g, w tym cukry: 59,4g,
Bł.: 36g, Sól: 2785,4mg

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

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Polędwica sopocka 15g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza jaglana gotowana 140g

Pieczeń rzymska w sosie musztardowym 120g (JAJ, LGU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2160kcal, B: 97,8g, T: 74,4g, Kw. Tł. Nasy.: 36,5g, W: 250,8g, w tym cukry: 52,5g,

Bł.: 52g, Sól: 3163,6mg

3.09.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Kotlet mielony wieprzowo-drobiowy z pieca 100g (JAJ, GLU)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Lekka sałatka makaronowa z kurczakiem, pomidorem, ogórkiem, koperkiem, oliwą 250g (GLU)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2059,7kcal, B: 84,3g, T: 67,6g, Kw. Tł. Nasy.: 21,7g, W: 265g, w tym cukry: 57,7g,
Bł.: 33g, Sól: 2342,7mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Pulpet gotowany wieprzowo-drobiowy 100g (GLU, JAJ)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Lekka sałatka makaronowa z kurczakiem, pomidorem, koperkiem, oliwą 250g (GLU)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2045,3kcal, B: 81g, T: 66,8g, Kw. Tł. Nasy.: 20,2g, W: 269,8g, w tym cukry: 56g,

Bł.: 27,2g, Sól: 2306,4mg

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 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Papryka 60g

Kefir 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 35g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

Pulpet gotowany wieprzowo-drobiowy 100g (GLU, JAJ)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Lekka sałatka makaronowa z kurczakiem, pomidorem, ogórkiem, koperkiem, oliwą 250g (GLU)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2117,2kcal, B: 92g, T: 69g, Kw. Tł. Nasy.: 25,3g, W: 263,5g, w tym cukry: 61g,
Bł.: 42,6g, Sól: 2596,7mg

4.09.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

Gołąbki po litewsku w sosie pomidorowym 120g (JAJ)

Surówka z selera z jogurtem greckim 150g (SEL, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło ekstra 15g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2143,7kcal, B: 100g, T: 59,5g, Kw. Tł. Nasy.: 26,2g, W: 288,5g, w tym cukry: 57,5g,
Bł.: 34g, Sól: 3199mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

Gołąbki po litewsku bez kapusty w delikatnym sosie pomidorowym 120g (JAJ)

Surówka z selera z jogurtem greckim 150g (SEL, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło ekstra 15g (MLE)

Sałata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2205kcal, B: 94,7g, T: 70,3g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 286,4g, w tym cukry: 56,6g,
Bł.: 32g, Sól: 2970,7mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 60g

Masło ekstra 10g (MLE)

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Polędwica sopocka 15g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

Gołąbki po litewsku w sosie pomidorowym 120g (JAJ)

Surówka z selera z jogurtem greckim 150g (SEL, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło ekstra 15g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2185,3kcal, B: 93,7g, T: 69,4g, Kw. Tł. Nasy.: 25,4g, W: 276,3g, w tym cukry: 61,5g,
Bł.: 45,2g, Sól: 3733,8mg

5.09.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Sałata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet drobiowy w panierce z pieca 100g (JAJ, GLU)

Mizeria z ogórków z jogurtem naturalnym 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)

„Smalec” z fasoli z cebulką i jabłkiem 100g

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2028,4kcal, B: 85g, T: 62g, Kw. Tł. Nasy.: 16,3g, W: 267,6g, w tym cukry: 53,5g,
Bł.: 35,3g, Sól: 1916mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Sałata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet drobiowy gotowany na parze 100g

Bukiet warzyw na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Schab biały 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2107,4kcal, B: 90g, T: 71g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 263,8g, w tym cukry: 61g,

Bł.: 34,7g, Sól: 2656,7mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Sałata 20g

Jogurt naturalny pitny 190g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa krupnik 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet drobiowy bez panierki z pieca 100g

Mizeria z ogórków z jogurtem naturalnym 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

„Smalec” z fasoli z cebulką i jabłkiem 100g

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2162,4kcal, B: 105g, T: 72g, Kw. Tł. Nasy.: 37,3g, W: 258,5g, w tym cukry: 50g,

Bł.: 42g, Sól: 3806,6mg

6.09.2024r.

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)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z dorsza z warzywami z pieca 120g (RYB, SEL)

Surówka z kiszonej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Połudwica z indyka 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2071,2kcal, B: 95,7g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 23,6g, W: 256,6g, w tym cukry: 49g,
Bł.: 33,8g, Sól: 2607mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Sałata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z dorsza z warzywami z pieca 120g (RYB, SEL)

Surówka z cukinii, marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Połędwica z indyka 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2179,7kcal, B: 87,3g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 28,6g, W: 286g, w tym cukry: 85,7g,
Bł.: 37,3g, Sól: 2521mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Sałata 20g

Kefir 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Kasza gryczana 140g

Filet z dorsza z warzywami z pieca 120g (RYB, SEL)

Surówka z kiszonej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2222,8kcal, B: 99g, T: 75,2g, Kw. Tł. Nasy.: 35,5g, W: 265,8g, w tym cukry: 56,9g,
Bł.: 42g, Sól: 3806mg

7.09.2024r.

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)

Schab biały 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa mix warzyw z soczewicą 350ml (SEL)

Makarony w sosie z kurczakiem i brokułem 350g (GLU, JAJ, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie 100g (JAJ, MLE)

Masło 15g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2071,2kcal, B: 95,7g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 23,6g, W: 256,6g, w tym cukry: 49g,

Bł.: 33,8g, Sól: 2607,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Sałata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z ryżem 350ml (SEL)

Makaron w sosie z kurczakiem i brokułem 350g (GLU, JAJ, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie 100g (JAJ, MLE)

Masło 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2124,2kcal, B: 97,6g, T: 69,2g, Kw. Tł. Nasy.: 28,3g, W: 266,7g, w tym cukry: 49,5g,

Bł.: 26,9g, Sól: 2697mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Papryka 60g

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (SOJ, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 35g (MLE)

Sałata 20g

Masło 5g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa mix warzyw z soczewicą 350ml (SEL)

Makaron w sosie z kurczakiem i brokułem 350g (GLU, JAJ, MLE)

Mus owocowo – warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie 100g (JAJ, MLE)

Masło 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2030kcal, B: 98,4g, T: 72,5g, Kw. Tł. Nasy.: 30,4g, W: 268,7g, w tym cukry: 37g,
Bł.: 46g, Sól: 2390mg

8.09.2024r.

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 serenada 60g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa z kielbasą 350ml (SEL)

Ryż z truskawkami i śmietanką 300g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2114kcal, B: 85,5g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 37,6g, W: 272,8g, w tym cukry: 70,6g,

Bł.: 26,6g, Sól: 2611,3mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

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

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Sałata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL)

Ryż z truskawkami i jogurtem 300g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2021kcal, B: 78,2g, T: 58,6g, Kw. Tł. Nasy.: 31,3g, W: 286,2g, w tym cukry: 71,5g,

Bł.: 20,2g, Sól: 2256,7mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Sałata 20g

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Polędwica z pieca 15g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa grysikowa z kielbasą 350ml (SEL)

Ryż z sosem z warzyw sezonowych 300g (SEL, GLU)

Jabłko 120

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2088,8kcal, B: 85g, T: 75,2g, Kw. Tł. Nasy.: 34g, W: 248,8g, w tym cukry: 35,4g,
Bł.: 40,3g, Sól: 3765mg