

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

	13.03	14.03	15.03	16.03	17.03
Śniadanie	Herbata z cytryną 250 ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masto extra 10g(MLE) Jajecznica 80g (JAJ) pomidor 60g	Herbata z cytryną 250ml Chleb graham 100g (GLU) Masto 82% 10g(MLE) Wędlina 40g (JAJ, MLE) Sałatka grecka 50g(MLE)	Herbata owocowa 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masto 82% 10g (MLE) Wędlina 40g, Ser biały 40g, Sałata zielona 10g	Herbata z cytryną 250 ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masto 82% 10g (MLE) Kiełbasa gotowana, Sałata Zielona 10g, pomidor 40g	Herbata z cytryną 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masto extra 10g (MLE) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 70g(MLE) Wędlina 40g, Sałata zielona 10g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 330ml (GLU,MLE,SEL) Pierogi leniwe (GLU,JAJ,MLE) Sos śmietanowo grzybowy 150ml (MLE) Sałatka szwedzka 100g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 330ml (GLU,MLE) Kasza gryczana z pietruszką 180g(GLU) Klops z marchewką (GLU,JAJ) Sos 150ml (MLE) Buraczki na ciepło 150ml Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa jarzynowa 330ml (MLE) Ziemniaki z pietruszką 180g Karczek duszony 90g Sos 100ml (GLU) Mizeria 100g(MLE), Pomarańcza 1szt. Kompot	Zupa koperkowa z ryżem 330ml (GLU,MLE,SEL) Risotto 270g (GLU) Sos pomidorowy 100 ml (GLU,MLE) Kompot z owoców 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 330 ml (MLE, GLU) Ziemniaki z koperkiem 180g Rolada z mięsa mielonego 70g (GLU,JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GLU) Kompot wielooowocowy 250ml
Kolacja	Herbata czarna 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masto extra 10g (MLE) Pasta z sera białego i ryby z cebulką 70g (RYB,MLE) Sałata zielona 10g, jabłko pieczone 120g	Herbata czarna 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masto 82% 10g (MLE) Ogórek kiszony 40g Galaretka drobiowa z warzywami 150g (JAJ,MLE,SEL) Kalafior gotowany 40 ml	Herbata z cytryną 250ml chleb ciemny 100g(GLU) Masto 82% 10g (MLE) Wędlina 40g Sałatka jarzynowa 50g	Herbata czarna 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masto extra 10g (MLE) Wędlina 40g, papryka świeża 40g, jogurt naturalny (MLE)	Herbata z cytryną 250ml Chleb ciemny 100g, Masto 82%, 10g(MLE), sałatka z szynki, selera i kukurydzy 80g(JAJ,MLE,SEL) Pomidor 30g, Mus warzywny 150ml
Wartość Energetyczna	Wartość Energetyczna 2040 Białko 83,97 Tłuszcz 58,23 KT nasycone 26,33 Węglowodany 258,81 Cukry 42,57 Błonnik 29,30 Sól 3,81 Sód 1524,07	Wartość Energetyczna 1895 Białko 82,50 Tłuszcz 67,52 KT nasycone 31,70 Węglowodany 248,29 Cukry 28,73 Błonnik 33,24 Sól 6,32 Sód 2529	(kcal) 1825,52 Białko 71,29 Tłuszcz 61,35 KT nasycone 23,71 Węglowodany 263,41 Cukry 46,91 Sól 5,08 Błonnik 2983 Sód 2034,67	Wartość energetyczna: 1912,06 Białko 70,75 Tłuszcz 64,36 KT nasycone 24,84 Węglowodany 279,04 Cukry 40,11 Błonnik 33,11 Sól 4,72 Sód 1890,48	Wartość energetyczna 1985,17 Białko 98,90 Tłuszcz 63,27 KT nasycone 27,28 Węglowodany 272,97 Cukry 48,21 Błonnik 36,02 Sól 6,07 Sód 2430,52