

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

	01.02	02.02	03.02	04.02	05.02
Śniadanie	Herbata czarna 250ml Chleb ciemny Masło 82% 10g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 40g(MLE) Wędlina 40g Pomidor	Herbata z cytryną 250ml Chleb ciemny (GLU) 100g (GLU) Masło 82% 10g(MLE) Jajecznica z pomidorami 60g (JAJ) Pomidor	Herbata z cytryną 250 ml Chleb ciemny (GLU) 100g (GLU) Masło 82% 10g Wędlina 40g Twarożek z cebulą 40g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masło 82% Parówki 100g Pomidor	Herbata z cytryną 250ml Bułka rodzinna (GLU) Masło 82% 10g (MLE) Wędlina 40g Ser 40g (MLE) Ogórek, Majonez 30g(JAJ) Jogurt naturalny
Obiad	Zupa solferino 330 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180g Mięso wieprzowe gotowane 80g Buraczki 100g Kompot 250ml	Zupa pomidorowa 330 ml (GLU, MLE) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (MLE, JAJ, GLU) Kompot 250ml	Zupa ogórkowa 330 ml (MLE) Ziemniaki 180g Pieczeń ze schabu w sosie 80g Surówka z kapusty pekińskiej 150g	Zupa koperkowa 330ml (MLE) Ryż zapiekany z jabłkiem, banan 400g (GLU, MLE) Kompot 250cml	Zupa fasolowa 330ml (MLE) Pierogi z mięsem 350g (JAJ, GLU) Kompot 250 ml
Kolacja	Herbata czarna 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masło 82% 10g Sałatka jarzynowa 50g (JAJ, SEL, MLE) Wędlina 40g Jogurt naturalny 150ml (MLE)	Herbata z cytryną 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masło 82% Wędlina 40g Pomidor, Ogórek, Sałata	Herbata czarna 250ml chleb ciemny 100g(GLU) Masło extra 10g Paszтет 40g Ogórek kiszony, jabłko	Herbata z cytryną 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masło extra 10g Sałatka grecka z serem feta 60g (MLE, SEL) Jogurt naturalny 150ml (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb ciemny 100g, Masło 82%, 10g(MLE) Wędlina 40g Galaretką drobiowa 50g (GLU, SEL, JAJ) Sok warzywny
Wartość Energetyczna	Wartość Energetyczna 1977,07 Białko 96 Tłuszcz 63 KT nasycone 27,03 Węglowodany 232,25 Cukry 39,01 Błonnik 30,11 Sól 5,97 Sód 2350,02	Wartość Energetyczna 2021,20 Białko 97,72 Tłuszcz 60,06 KT nasycone 26,41 Węglowodany 245,35 Cukry 36,71 Błonnik 31 Sól 5,40 Sód 2540,61	Wartość energetyczna: 2012,22 Białko 94 Tłuszcz 63,80 KT nasycone 28,30 Węglowodany 238,05 Cukry 38,22 Błonnik 30 Sól 5,90 Sód 2320,11	Wartość energetyczna: 1920,04 Białko 85 Tłuszcz 69,78 KT nasycone 30 Węglowodany 242,03 Cukry 52,22 Błonnik 28,21 Sól 6,11 Sód 2497	Wartość energetyczna 1936,73 Białko 96 Tłuszcz 70,20 KT nasycone 30,13 Węglowodany 236,50 Cukry 40 Błonnik 29 Sól 6,30 Sód 2552,07