

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

	03.03	04.03	05.03	06.03	07.03
Śniadanie	Herbata z cytryną 250 ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masto extra 10g(MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 40g (MLE) Wędlina 40g	Herbata z cytryną 250ml Chleb graham 100g (GLU) Masto 82% 10g(MLE) parówki 100g (MLE, GLU) Ketchup 30g	Herbata czarna 250ml Bułka ciemna 80g (GLU) Masto 82% 10g (MLE) Wędlina 40g, Ser biały 40g, Sałata zielona 10g Jogurt wieloowocowy 150g	Herbata z cytryną 250 ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masto 82% 10g (MLE) Ser biały 40g (MLE) Rzodkiewka	Herbata z cytryną 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masto extra 10g (MLE) Wędlina 40g jajko na twardo ze szczypiorkiem i majonezem (JAJ)
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 330ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem, Udko gotowane, Surówka z kapusty pekińskiej Kompot 250ml	Zupa koperkowa 330ml (GLU, MLE) Kopytka 200g Sos 150ml Jabłko Kompot 250ml	Zupa fasolowa 330ml (MLE) Risotto z warzywami i kurczakiem 400g (MLE, JAJ, GLU) Kompot 250ml	Zupa kalafiorowa 330ml (MLE) Pierogi ruskie 350g (MLE, JAJ) Kompot 250ml	Zupa kapuśniak 330 ml (MLE, GLU) Ziemniaki z koperkiem 180g pulpet mielony gotowany 70g (GLU, JAJ) Buraczki na ciepło 150g (GLU) Kompot wieloowocowy 250 ml
Kolacja	Herbata z cytryną 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masto extra 10g (MLE) Pasztet 70g (RYB, MLE) Ogórek kiszony	Herbata czarna 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masto 82% 10g Wędlina 40g, Sałatka grecka z serem feta Sok warzywny	Herbata z cytryną 250ml chleb ciemny 100g (GLU) Masto 82% 10g (MLE) Wędlina 40g Galaretko drobiowa z warzywami 180g (JAJ, MLE, SEL) Jogurt naturalny 150g	Herbata czarna 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masto extra 10g (MLE) Serek mozzarella 100g (MLE) ogórek	Herbata z cytryną 250 ml Chleb ciemny 100g, Masto 82%, 10g(MLE), paprykarz, ser mozzarella, pomidor, marchew świeża, sałata zielona
Wartość Energetyczna	Wartość Energetyczna 2006 Białko 87,37 Tłuszcz 58,23 KT nasycone 26 Węglowodany 248,71 Cukry 38 Błonnik 29,18 Sól 4,07 Sód 1559,22	Wartość Energetyczna 1855 Białko 82,50 Tłuszcz 63,62 KT nasycone 27,16 Węglowodany 243,92 Cukry 28,73 Błonnik 33,24 Sól 8,90 Sód 2329	Wartość Energetyczna 1920,46 Białko 88,32 Tłuszcz 55,11 KT nasycone 26 Węglowodany 247,08 Cukry 48,09 Sól 9,03 Błonnik 26,39 Sód 1877,33	Wartość energetyczna: 1899 Białko 74 Tłuszcz 56,44 KT nasycone 27,84 Węglowodany 237,04 Cukry 40,11 Błonnik 33,42 Sól 5,72 Sód 1996,05	Wartość energetyczna 1873,90 Białko 69,20 Tłuszcz 65 KT nasycone 25,28 Węglowodany 245,21 Cukry 50,12 Błonnik 31,02 Sól 6,06 Sód 2425,522