

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

	06.02	07.02	08.02	09.02	10.02
Śniadanie	Herbata czarna 250ml Chleb ciemny Masto 82% 10g (MLE) Ser biały 40g (MLE) Rzodkiewka	Herbata z cytryną 250ml Chleb ciemny (GLU) 100g (GLU) Masto 82% 10g(MLE) Wędlina 40g Pasta rybna (SEL)	Herbata z cytryną 250 ml Chleb ciemny (GLU) 100g (GLU) Masto 82% 10g Wędlina 40g Ser mozzarella 40g Pomidor	Herbata czarna 250 ml Chleb ciemny (GLU) 100g (GLU) Masto 82% 10g Wędlina 40g Ogórek kiszony	Herbata z cytryną 250ml Chleb ciemny (GLU) Masto 82% 10g (MLE) Twarożek z tuńczykiem 50g (MLE) Pomidor
Obiad	Zupa kalafiorowa 330 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 180g Ryba gotowana 90g Surówka z kapusty Kompot 250ml	Zupa jarzynowa 330 ml (GLU, MLE) Ziemniaki 180g Kaszanka z cebulą 90g kapusta gotowana 150g Kompot 250 ml	Zupa rosół z makaronem 330 ml (MLE) Ziemniaki 180g Mięso wieprzowe gotowane 80g (JAJ, SEL, GLU) Kapusta zasmażana 150g	Zupa rosolnik 330ml (MLE) Makaron spaghetti z sosem mięsno-pomidorowym 400g (GLU, SEL, MLE) Kompot 250cml	Zupa kapuśniak z ziemniakami 330ml (MLE, JAJ) Kasza prażona 180g (MLE) Pulpet z mięsa mielonego w sosie 80g Buraczki 150g Kompot 250 ml
Kolacja	Herbata z cytryną 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masto 82% 10g Ser biały 40g (MLE) Jajko na twardo (JAJ) Ogórek, Pomidor, Marchew	Herbata z cytryną 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masto 82% 10g Paprykarz 40g Ser mozzarella 40g (MLE) Pomidor, Gruszka	Herbata czarna 250ml chleb ciemny 100g (GLU) Masto extra 10g Wędlina 40g (MLE) campressa 40g (MLE)	Herbata z cytryną 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masto extra 10g Paszтет 40g (GLU, SEL) Pomidor, Ogórek, Sałata zielona	Herbata czarna 250 ml Chleb ciemny 100g, Masto 82%, 10g(MLE) Wędlina 40g Ogórek, Marchew, Pomidor, Jogurt naturalny 150ml (MLE)
Wartość Energetyczna	Wartość Energetyczna 1990 Białko 92 Tłuszcz 56,04 KT nasycone 25 Węglowodany 245,88 Cukry 37,02 Błonnik 30,60 Sól 5,37 Sód 2150,87	Wartość Energetyczna 1980,95 Białko 91,02 Tłuszcz 72 KT nasycone 31 Węglowodany 238,05 Cukry 42,11 Błonnik 30,06 Sól 6,40 Sód 2555,06	Wartość energetyczna: 2011,13 Białko 90,21 Tłuszcz 68 KT nasycone 30,55 Węglowodany 248 Cukry 36,14 Błonnik 29,5 Sól 5,40 Sód 2150,21	Wartość energetyczna: 1999 Białko 90 Tłuszcz 64,05 KT nasycone 28 Węglowodany 232 Cukry 34,26 Błonnik 28,22 Sól 6,2 Sód 2510	Wartość energetyczna 1920,01 Białko 94 Tłuszcz 60,01 KT nasycone 26,33 Węglowodany 238,12 Cukry 37 Błonnik 30,05 Sól 5,20 Sód 2350