

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

	11.02	12.02	13.02	14.02	15.02
Śniadanie	Herbata czarna 250ml Chleb ciemny Masto 82% Parówki 100g Ketchup 30g	Herbata z cytryną 250ml Bułka razowa 80g Masto 82% 10g(MLE) Ser biały 40g (MLE) Wędlina 40g Sałata, ogórek, majonez 20g (JAJ)	Herbata czarna 250ml Bułka drożdżowa 80g (GLU) Masto extra10g (MLE) Ser biały 40g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka razowa 100g (GLU) Masto 82% 10g Wędlina 40g, Ser Mozzarella 40g (MLE) Pomidor	Herbata z cytryną 250ml Chleb ciemny (GLU) Masto 82% 10g (MLE) Wędlina 40g Sałatka jarzynowa (MLE, SEL, JAJ) Pomidor
Obiad	Zupa pomidorowa 330 ml (GLU, MLE) Naleśniki z serem 350g (MLE, JAJ, GLU) Jabłko Kompot 250 ml	Zupa grochowa 330 ml (GLU, MLE) Ziemniaki 180g Pieczeń gotowana w sosie 90g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250 ml	Zupa barszcz zabielany 330 ml (MLE) Ziemniaki 180g Kotleciki jajeczne 80g (JAJ, SEL, GLU) Surówka z białej kapusty 150g	Zupa koperkowa 330ml (MLE) Ziemniaki z koperkiem 180g Gulasz wieprzowo- wołowy 150g	Zupa żurek z jajkiem 330ml (MLE, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) Mięso wieprzowe gotowane 80g Surówka z marchewki 150g Kompot 250 ml
Kolacja	Herbata z cytryną 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masto 82% 10g Paprykarz 40g Sałata zielona, Nektar warzywny	Herbata z cytryną 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masto 82% 10g Kiełbasa gotowana na ciepło 80g Ogórek zielony, Pomidor, Gruszka	Herbata czarna 250ml chleb ciemny 100g(GLU) Masto 82% 10g (MLE) Ser biały 40g (MLE) Ogórek	Herbata z cytryną 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masto extra 10g Galaretka drobiowa z warzywami 60g (GLU, SEL) Ser biały 40g (MLE) Pomidor	Herbata czarna 250 ml Chleb ciemny 100g, Masto 82%, 10g(MLE) Wędlina 40g, Jajko szt. (JAJ) Pomidor
Wartość Energetyczna	Wartość Energetyczna 2000 Białko 88,03 Tłuszcz 73,22 KT nasycone 32,11 Węglowodany 240 Cukry 46 Błonnik 27,30 Sól 6,47 Sód 2550,20	Wartość Energetyczna 1989,22 Białko 95 Tłuszcz 72,02 KT nasycone 30,30 Węglowodany 235,12 Cukry 43 Błonnik 30 Sól 6,43 Sód 2510	Wartość energetyczna: 1980,12 Białko 83,21 Tłuszcz 57,80 KT nasycone 25,04 Węglowodany 248 Cukry 36,14 Błonnik 29,5 Sól 5,40 Sód 2150,21	Wartość energetyczna: 2001,55 Białko 96,03 Tłuszcz 64 KT nasycone 28,10 Węglowodany 236,54 Cukry 34,78 Błonnik 27,61 Sól 5,60 Sód 2350,07	Wartość energetyczna 1999,53 Białko 79,5 Tłuszcz 60,11 KT nasycone 27,73 Węglowodany 221,73 Cukry 39,28 Błonnik 28 Sól 5,60 Sód 2350,31