

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

	16.02	17.02	18.02	19.02	20.02
Śniadanie	Herbata czarna 250ml Chleb ciemny Masło 82% 10g(MLE) Jajecznica na boczku (JAJ)	Herbata z cytryną 250ml Chleb ciemny Masło 82% 10g(MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 40g (MLE) Pomidor	Herbata z cytryną 250ml Chleb ciemny (GLU) Masło 82% 10g (MLE) Parówki 100g ketchup 30g	Herbata czarna 250 ml Bułka razowa 100g (GLU) Masło 82% 10g Wędlina 40g, Ser śmietanowy 40g (MLE) Jogurt naturalny	Herbata z cytryną 250ml Bułka drożdżowa 80g (GLU) Masło extra10g (MLE) Ser biały 40g (MLE)
Obiad	Zupa ogórkowa 330 ml (GLU, MLE) Łazanki z makaronu pełnoziarnistego z kapustą i kiełbasą 350g (MLE, JAJ, GLU) Jabłko Kompot 250 ml	Zupa jarzynowa 330 ml (GLU, MLE) Ziemniaki 180g Mięso drobiowe gotowane 80g kapusta gotowana 150g Kompot 250 ml	Zupa pieczarkowa 330 ml (MLE) Makaron Risotto z warzywami 300g (GLU, SEL) Kompot 250ml	Zupa grochowa 330ml (MLE) Ziemniaki z koperkiem 180g Kotlet mielony gotowany 150g Surówka z czerwonej kapusty	Zupa kapuśniak z ziemniakami 330ml (MLE) Ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) Jajko w sosie koperkowym 80g Marchewka gotowana z grozkiem Kompot 250 ml
Kolacja	Herbata z cytryną 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masło 82% 10g Paszтет 40g Ogórek kiszony, Pomidor, Sałata zielona	Herbata z cytryną 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masło 82% 10g Wędlina 40g Ogórek, Pomidor, Jogurt naturalny	Herbata czarna 250ml chleb ciemny 100g(GLU) Masło 82% 10g (MLE) Paprykarz 50g (JAJ, MLE, SEL) Sałata, Jabłko	Herbata z cytryną 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Wędlina 40g Ogórek, Pomidor, Marchew	Herbata czarna 250 ml Chleb ciemny 100g, Masło 82%, 10g(MLE) Serek mozzarella 40g (MLE) Ogórek, Sok warzywny
Wartość Energetyczna	Wartość Energetyczna 2000,03 Białko 92,72 Tłuszcz 71,06 KT nasycone 31,11 Węglowodany 235 Cukry 40 Błonnik 30,90 Sól 6,04 Sód 2400,70	Wartość Energetyczna 1829,30 Białko 89 Tłuszcz 57,51 KT nasycone 21,04 Węglowodany 220,62 Cukry 35 Błonnik 25,78 Sól 5,33 Sód 2210	Wartość energetyczna: 1900,16 Białko 84 Tłuszcz 60,59 KT nasycone 25,95 Węglowodany 245,33 Cukry 40,26 Błonnik 28 Sól 5,90 Sód 2250,11	Wartość energetyczna: 1891,12 Białko 95 Tłuszcz 66,03 KT nasycone 25,13 Węglowodany 235,74 Cukry 37,68 Błonnik 29,56 Sól 4,50 Sód 2150	Wartość energetyczna 1992,20 Białko 85,89 Tłuszcz 58,49 KT nasycone 26,17 Węglowodany 245,87 Cukry 42,12 Błonnik 27,77 Sól 5,07 Sód 2200,63