

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

	21.02	22.02	23.02	24.02	25.02
Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml Chleb ciemny Masto 82% 10g(MLE) Ser śmietanowy 40g (MLE) Wędlina 40g, Pomidor	Herbata z cytryną 250ml Chleb ciemny Masto 82% 10g(MLE) Ser biały 40g (MLE) Wędlina 40g, Pomidor	Herbata z cytryną 250ml Chleb ciemny (GLU) Masto 82% 10g (MLE) Jajecznicza (JAJ)	Herbata z cytryną 250 ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masto 82% 10g Twarożek z tuńczykiem 80g pomidor	Herbata z cytryną 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masto extra 10g (MLE) Parówki 100g (JAJ) Ketchup 30g
Obiad	Zupa rosolnik zabieleny 330 ml (GLU, MLE) Ziemniaki 180g Pieczeń gotowana w sosie 80g sałata szwedzka 100g Kompot 250 ml	Zupa krupnik zabieleny 330 ml (GLU, MLE) Ziemniaki 180g Mięso wieprzowe gotowane 80g kapusta gotowana 150g Kompot 250 ml	Zupa jarzynowa 330 ml Makaron ze szpinakiem 300g Kompot 250ml	Zupa ziemniaczana 330ml (MLE) kasza prażona 180g pulpet z mięsa mielonego 150g buraczki	Zupa pomidorowa, Naleśniki z serem 300g (MLE, JAJ) Kompot 250 ml
Kolacja	Herbata z cytryną 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masto 82% 10g Wędlina 40g Ser mozzarella 40g (MLE) Pomidor, Jogurt naturalny	Herbata czarna 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masto 82% 10g Wędlina 40g Sos tatarski z jajkiem 80g (JAJ, MLE, SEL) Jabłko pieczone	Herbata z cytryną 250ml chleb ciemny 100g (GLU) Masto 82% 10g (MLE) Paszтет 60g (JAJ, MLE, SEL) Ogórek kiszony, mus warzywny	Herbata z cytryną 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masto extra 10g (MLE) Wędlina 40g Ogórek, Pomidor	Herbata czarna 250 ml Chleb ciemny 100g, Masto 82%, 10g (MLE) Paprykarz 100g Sałata
Wartość Energetyczna	Wartość Energetyczna 1888 Białko 85,55 Tłuszcz 60,77 KT nasycone 24,09 Węglowodany 242 Cukry 39,02 Błonnik 27,56 Sól 5,08 Sód 2200	Wartość Energetyczna 1920,05 Białko 85,03 Tłuszcz 60,75 KT nasycone 27 Węglowodany 243,46 Cukry 38 Błonnik 26,06 Sól 5,08 Sód 2300,07	Wartość energetyczna: 1870,56 Białko 84,06 Tłuszcz 58,34 KT nasycone 26,99 Węglowodany 244,69 Cukry 38,06 Błonnik 27,55 Sól 5,50 Sód 2100,33	Wartość energetyczna: 1992,72 Białko 92 Tłuszcz 59,90 KT nasycone 26,14 Węglowodany 245,79 Cukry 35,16 Błonnik 28,04 Sól 5,60 Sód 2230	Wartość energetyczna 1989,02 Białko 85,14 Tłuszcz 66,34 KT nasycone 29,18 Węglowodany 240 Cukry 48 Błonnik 25,07 Sól 5,04 Sód 2350,05