

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

	26.02	27.02	28.02	01.03	02.03
Śniadanie	Herbata czarna 250 ml Bułka razowa 80g (GLU) Masto extra 10g (MLE) Wędlina 40g Ser topiony 40g (MLE) Ogórek, Jogurt Naturalny	Herbata z cytryną 250ml Bułka drożdżowa 100g (GLU) Masto 82% 10g(MLE) Ser biały 40g (MLE)	Herbata czarna 250ml Pieczywo ciemne 80g (GLU) Masto 82% 10g (MLE) Wędlina 40g, Ser śmietanowy 40g, Pomidor	Herbata z cytryną 250 ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masto 82% 10g Wędlina 40g, Twarożek z rybą, pomidor	Herbata z cytryną 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masto extra 10g (MLE) Jajecznicza na szynce 300g (JAJ)
Obiad	Zupa grochowa 330 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180g Gulasz z mięsem gotowanym 100g Surówka marchewki i jabłka 100g kompot 250ml	Zupa barszcz zabieleny 330 ml (GLU, MLE) Ziemniaki 180g Ryba gotowana, 80g Kapusta kiszona 150g Kompot 250 ml	Zupa koperkowa 330 Ziemniaki 180g Bigos myśliwski 300g Kompot 250ml	Zupa barszcz z jajkiem 330ml (MLE) pieczone ziemniaki 180g Roladka drobiowa 70g Surówka z marchewki 150g mandarynka	Zupa pomidorowa, makaron 330 ml (MLE, GLU) Makaron pełnoziarnisty z grzybami 350g (GLU, JAJ) Kompot 250 ml
Kolacja	Herbata z cytryną 250 ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masto extra 10g (MLE) Kiełbasa gotowana 100g Musztarda 30g	Herbata czarna 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masto 82% 10g Serek biały 40g (MLE) Ogórek, Jogurt naturalny 150g	Herbata z cytryną 250ml chleb ciemny 100g (GLU) Masto 82% 10g (MLE) Galaretki drobiowa z warzywami 200g Ser mozzarella 40g Pomidor	Herbata czarna 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masto extra 10g (MLE) Sałatka ryżowa z zielonym groszkiem, szynką i ananase 200g	Herbata z cytryną 250 ml Chleb ciemny 100g, Masto 82%, 10g (MLE), Wędlina 40g, pomidor, Jogurt naturalny 150g
Wartość Energetyczna	Wartość Energetyczna 2014,72 Białko 94,55 Tłuszcz 72,18 KT nasycone 30,84 Węglowodany 252,48 Cukry 37,01 Błonnik 27,19 Sól 5,09 Sód 2335,50	Wartość Energetyczna 1973 Białko 82,80 Tłuszcz 54,97 KT nasycone 24,70 Węglowodany 252,33 Cukry 34 Błonnik 28,63 Sól 5,03 Sód 2110	Wartość Energetyczna 1999,32 Białko 90,04 Tłuszcz 67,89 KT nasycone 28,72 Węglowodany 230,16 Cukry 38,89 Sól 6,80 Błonnik 26,39 Sód 2400	Wartość energetyczna: 1898 Białko 92,13 Tłuszcz 60 KT nasycone 25,44 Węglowodany 240,37 Cukry 45,59 Błonnik 29,17 Sól 5,50 Sód 2200,03	Wartość energetyczna 1960 Białko 86,13 Tłuszcz 57,07 KT nasycone 24,25 Węglowodany 245,90 Cukry 41 Błonnik 27,96 Sól 3,03 Sód 2100,15