

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

	02.04. czwartek	03.04. piątek	04.04.sobota	05.04.niedziela	06.04 poniedział.
Śniadanie	Herbata czarna 250 ml Bułka razowa 80g (GLU) Masło extra 10g (MLE)) Wędlina 40g Ser biały 40g (MLE) Ogórek, Jogurt Naturalny	Herbata z cytryną 250ml Bułka drożdżowa 100g (GLU) Masło 82% 10g(MLE) Ser biały 40g (MLE)	Herbata czarna 250ml Pieczywo ciemne 80g (GLU) Masło 82% 10g (MLE) Wędlina 40g, Ser mozzarella 40 g ogórek kiszony 30 g	Herbata z cytryną 250 ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masło 82% 10g Wędlina 40g, Jajko na twardo 40 g sałatka jarzynowa pomidor 120 g	Herbata z cytryną 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masło extra10g (MLE) Sos tatarski z jajkiem 120 g Szynka 40 g Ser mozzarella 40 g, Oliwki Sałata zielona 10 g
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 pomidorowa 330 ml (GLU, MLE) Ziemniaki 180g Ryba gotowana, 80g Kapusta kiszona 150g Kompot 250 ml	Zupa pieczarkowa 330 ml Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem 270 g (GLU) , Sos śmietanowo – ziołowy 150 ml (MLE) kompot 250 ml	Zupa rosół z makaronem 330ml (GLU)ziemniaki z koperkiem 180g Roladka drobiowa pieczona 70g surówka z pora mandarynka Kompot 250 ml	Zupa krem z warzyw 330 ml , Ryż z groszkiem zielonym 120 g Schab gotowany w sosie 90 g Surówka z kapusty pekińskiej , gruszka Kompot 250 ml
Kolacja	Herbata z cytryną 250 ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Kiełbasa gotowana 100g Musztarda 30g	Herbata czarna 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masło 82% 10g ser śmietanowy 40g Pomidor 30g mus warzywny 180 ml	Herbata z cytryną 250ml chleb ciemny 100g(GLU) Masło 82% 10g (MLE) Galaretko drobiowa z warzywami 200g Ser mozzarella 40g Pomidor	Herbata czarna 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Wędlina 40 g Ser śmietanowy 40 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 30 g	Herbata z cytryną 250 ml Chleb ciemny 100g, Masło 82%, 10g(MLE), Wędlina 40g, pomidor, Jogurt naturalny 150g
Wartość Energetyczna	Wartość Energetyczna 2020,30 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 1985 Białko 82,80 Tłuszcz 54,97 KT nasycone 24,70 Węglowodany 252,33 Cukry 34 Błonnik 28,63 Sól 5,03 Sód 2110	(kcal) 2010,66 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: 1990 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 1979 Białko 86,13 Tłuszcz 57,07 KT nasycone 24,25 Węglowodany 245,90 Cukry 41 Błonnik 27,96 Sól 3,03 Sód 2100,15