

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

	28.03. sobota	29.03.niedziela	30.03. poniedziałek	31.03.wtorek	01.04.środa
Śniadanie	Herbata z cytryną 250 ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masto extra 10g(MLE) Jajecznica 80g (JAJ) pomidor 60g	Herbata z cytryną 250ml Chleb graham 100g (GLU) Masto 82% 10g(MLE) Wędlina 40g (JAJ, MLE) Sałatka grecka 50g(MLE)	Herbata owocowa 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masto 82% 10g (MLE) Wędlina 40g, Ser biały 40g, Sałata zielona10g	Herbata z cytryną 250 ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masto 82% 10g (MLE) Kiełbasa gotowana, Sałata Zielona 10g, pomidor 40g	Herbata z cytryną 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masto extra10g (MLE) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 70g(MLE) Wędlina 40g, Sałata zielona 10g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 330ml (GLU,MLE,SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Bigos regionalny 270 g Kompot z owoców mieszanych 250 ml	Zupa rosół z makaronem330ml (GLU,MLE) Ziemniaki z koperkiem180g(G LU) Sztuka mięsa wieprzowego gotowana w warzywach Buraczki na ciepło150ml Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa krupnik z ziemniakami 330ml (MLE) Nateśniki z musem jabłkowym (MLE, GLU) Pomarańcza 1szt. Kompot	Zupa koperkowa z ryżem 330ml (GLU,MLE,SEL) Spaghetti z sosem mięsno – pomidorowym (GLU) 270 g (GLU,MLE) Kompot z owoców 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 330 ml (MLE, GLU) Ziemniaki z koperkiem 180g Rolada z mięsa mielonego 70g (GLU,JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GLU) Kompot wieloowocowy 250ml
Kolacja	Herbata czarna 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masto extra 10g (MLE) Pasta z sera białego i ryby z cebulką 70g (RYB,MLE) Sałata zielona 10g, jabłko pieczone 120g	Herbata czarna 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masto 82% 10g (MLE) Ogórek kiszony 40g Galaretka drobiowa z warzywami 150g (JAJ,MLE,SEL) Kalafior gotowany 40 ml	Herbata z cytryną 250ml chleb ciemny 100g(GLU) Masto 82% 10g (MLE) Wędlina 40g Sałatka jarzynowa 50g	Herbata czarna 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masto extra 10g (MLE) Wędlina 40g, papryka świeża 40g, jogurt naturalny (MLE)	Herbata z cytryną 250ml Chleb ciemny 100g, Masto 82%, 10g(MLE), sałatka z szynki, selera i kukurydzy 80g(JAJ,MLE,SEL) Pomidor 30g, Mus warzywny 150ml
Wartość Energetyczna	Wartość Energetyczna 2040 Białko 83,97 Tłuszcz 58,23 KT nasycone 26,33 Węglowodany 258,81 Cukry 42,57 Błonnik 29,30 Sól 3,81 Sód 1524,07	Wartość Energetyczna 1895 Białko 82,50 Tłuszcz 67,52 KT nasycone 31,70 Węglowodany 248,29 Cukry 28,73 Błonnik 33,24 Sól 6,32 Sód 2529	(kcal) 1825,52 Białko 71,29 Tłuszcz 61,35 KT nasycone 23,71 Węglowodany 263,41 Cukry 46,91 Sól 5,08 Błonnik 2983 Sód 2034,67	Wartość energetyczna: 1912,06 Białko 70,75 Tłuszcz 64,36 KT nasycone 24,84 Węglowodany 279, 04 Cukry 40,11 Błonnik 33,11 Sól 4,72 Sód 1890,48	Wartość energetyczna 1985,17 Białko 98,90 Tłuszcz 63,27 KT nasycone 27,28 Węglowodany 272,97 Cukry 48,21 Błonnik 36,02 Sól 6,07 Sód 2430,52