

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - twaróg - wędlina - mix sałat - herbata czarna <p>A :1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - pasta jajeczna - ser żółty - rukola - herbata czarna <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - ryba po grecku - wędlina - mix sałat - herbata czarna <p>A: 1,3,4,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - owsianka na mleku - masło extra - sałatka jarzynowa - ser topiony - ogórek świeży <p>A: 1,3,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - twaróg w kawałku - ogórek świeży - herbata czarna <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - wędlina - rukola - herbata czarna <p>A : 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - owsianka na mleku - twaróg wiejski z papryką - herbata czarna <p>A : 1,7</p>
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
<ul style="list-style-type: none"> - zupa kalafiorowa - potrawka z ryżem, kurczakiem i warzywami - kompot <p>A: 1,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ogórkowa z ryżem - pałeczka z kurczaka - ziemniaki gotowane - kapusta czerwona - kompot <p>A : 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa brukselkowa - makaron pełnoziarnisty z kiszoną kapustą, pieczarkami i kiełbasą - kompot <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa koperkowa - pulpet wieprzowy - kasza jęczmienna - buraczki tarte - kompot <p>A: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa brokułowa - ryba pieczona - ryż biały - marchew tarta - kompot <p>A: 1,3,4,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> -zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym - pierogi ruskie <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem - kasza gryczana - mięso pieczone wieprzowe w sosie - surówka z białej kapusty - kompot <p>A: 1, 3, 7</p>
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
<ul style="list-style-type: none"> Wafle ryżowe <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> jabłko <p>A :</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ciasta francuskie z serem 	<ul style="list-style-type: none"> Ciasto marchewkowe 	<ul style="list-style-type: none"> Jogurt <p>A : 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> Budyń <p>A : 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> Galaretka <p>A :</p>

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		A : 1,3,7	A : 1,3,7			
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - sałatka jarzynowa - herbata czarna A: 1,3,7,9	- chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - wędlina - ogórek świeży - rukola - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - parówki drobiowe - pomidor - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - wędlina - pomidor - rukola - herbata czarna A : 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - ser żółty - mix sałat - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - jajka na twardo - sałata masłowa - herbata czarna A: 1,3,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami - ogórek kiszony - herbata czarna A : 1,7,9
Kcal : 2127,4 B : 109 T : 57 WP : 283,6 NKT : 18,7 B : 22 S : 1857	Kcal : 2171,4 B : 113 T : 65 WP : 274,1 NKT : 19,5 B : 19 S : 1942	Kcal : 2233,4 B : 96 T : 71 WP : 292,6 NKT: 18,6 B : 20 S : 1975	Kcal : 2304,0 B : 117 T : 72 WP : 287,5 NKT: 17,8 B : 19 S : 1870	Kcal : 2048,0 B : 93 T : 58 WP : 278,5 NKT: 16,2 B : 20 S : 1937	Kcal : 2143,8 B : 96 T : 63 WP : 287,2 NKT: 16,4 B : 22 S : 1890	Kcal : 2252,4 B : 106 T : 76 WP : 275,6 NKT : 17,8 B : 21 S : 1867

Legenda :

B- białko (g)

T- tłuszcz ogółem (g)

WP – węglowodany przyswajalne (g)

NKT- nasycone kwasy tłuszczowe (g)

B – błonnik (g)

S – Sód (mg)