

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 - wędlina - ser żółty - rukola - pomidor koktajlowy - herbata czarna <p>A :1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - twarożek - rzodkiewka tarta - ser topiony - trójkąt - herbata czarna <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - owsianka na mleku - masło extra - jajka na twardo - wędlina - mix sałat - herbata czarna <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - galantyna w musie chrzanowym - wędlina - ogórek świeży <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - twaróg w kawałku - ser żółty - mix sałat - 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 - serek wiejski z papryką - herbata czarna <p>A : 1,3,7</p>
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
<ul style="list-style-type: none"> - zupa krem z białych warzyw - pierogi z mięsem - kompot <p>A: 1,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa jarzynowa - pieczona pierś z kurczaka - ziemniaki gotowane - surówka z czerwonej kapusty - kompot <p>A : 1,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa kalafiorowa - spaghetti pełnoziarnisty z mięsem mielonym - kompot <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa grochowa - roladka wieprzowa - kasza jęczmienna - surówka z białej kapusty - kompot <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krem z dyni - pierogi z serem - kompot <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> -zupa barszcz czerwony - wątróbka drobiowa z sosem gotowana - kasza gryczana - ogórek kiszony - kompot <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem - ryż - mięso pieczone wieprzowe w sosie - surówka z czerwonej kapusty - kompot <p>A: 1, 3, 7</p>
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
<ul style="list-style-type: none"> Kanapka z serem i pomidorem <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> Wafle ryżowe <p>A :</p>	<ul style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny <p>A : 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> jabłko <p>A :</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ciastka z ciasta francuskiego ze szpinakiem <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> budyń <p>A : 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> Galaretka <p>A :</p>
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

<ul style="list-style-type: none"> - wędlina - ogórek świeży - rukola - herbata czarna <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - sałatka jarzynowa - herbata czarna <p>A: 1,3,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> - pasta rybna - herbata czarna <p>A: 1,4,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - wędlina - pomidor - rukola - herbata czarna <p>A : 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - masło extra - pieczona ryba po grecku z warzywami - herbata czarna <p>A: 1,3,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> - masło extra - pasta jajeczna - sałata masłowa - herbata czarna <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - masło extra - paszтет z mięsa mieszanego z warzywami - herbata czarna <p>A : 1,7,9</p>
<p>K : 2107,8 B : 105 T : 53 WP : 285,2 NKT : 17,2 B : 35 S : 1941</p>	<p>K : 2100,2 B : 109 T : 51 WP : 285,3 NKT : 16,8 B : 32 S : 1951</p>	<p>K : 2223,8 B : 119 T : 57 WP : 292,2 NKT : 18,4 B : 33 S : 1946</p>	<p>K : 2111,4 B : 112 T : 51 WP : 284,1 NKT : 16,3 B : 34 S : 1954</p>	<p>K : 2062 B : 91 T : 52 WP : 292,5 NKT : 16,3 B : 30 S : 1928</p>	<p>K : 2133,4 B : 96 T : 55 WP : 282,5 NKT : 17,8 B : 32 S : 1978</p>	<p>K : 2252,4 B : 106 T : 76 WP : 275,6 NKT : 17,8 B : 31 S : 1953</p>