

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

<p>owsianymi - masło extra - wędlina - rukola - herbata czarna</p> <p>A: 1,3,7,9</p>	<p>- masło extra - wędlina - ogórek świeży - rukola - herbata czarna</p> <p>A: 1,7</p>	<p>- masło extra - parówki drobiowe - pomidor - herbata czarna</p> <p>A: 1,7</p>	<p>- masło extra - wędlina - pomidor - rukola - herbata czarna</p> <p>A: 1,7</p>	<p>- masło extra - ser żółty - mix sałat - herbata czarna</p> <p>A: 1,7</p>	<p>owsianymi - masło extra - jajka na twardo - sałata masłowa - herbata czarna</p> <p>A: 1,3,7</p>	<p>- masło extra - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami - ogórek kiszony - herbata czarna</p> <p>A: 1,7,9</p>
<p>K : 2127,4 B : 109 T : 57 WP : 283,6 F : 18,7 WW : 38,7 Bł : 22</p>	<p>K : 2171,4 B : 113 T : 65 WP : 274,1 F : 19,5 WW : 43,6 Bł : 19</p>	<p>K : 2233,4 B : 96 T : 71 WP : 292,6 F : 18,6 WW : 43,6 Bł : 20</p>	<p>K : 2304,0 B : 117 T : 72 WP : 287,5 F : 17,8 WW : 44,6 Bł : 19</p>	<p>K : 2048,0 B : 93 T : 58 WP : 278,5 F : 16,2 WW : 41,4 Bł : 20</p>	<p>K : 2143,8 B : 96 T : 63 WP : 287,2 F : 16,4 WW : 46,3 Bł : 22</p>	<p>K : 2252,4 B : 106 T : 76 WP : 275,6 F : 17,8 WW : 43,2 Bł : 21</p>