

# Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 1-7.07.2024

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
<b>Śniadanie</b> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - twarożek - wędlina - mix sałat - herbata czarna  A :1,7	<b>Śniadanie</b> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - pasta jajeczna - ser żółty - rukola - herbata czarna  A: 1,3,7	<b>Śniadanie</b> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - ryba po grecku - wędlina - mix sałat - herbata czarna  A: 1,3,4,7,9	<b>Śniadanie</b> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - owsianka na mleku - masło extra - sałatka jarzynowa - ser topiony - ogórek świeży  A: 1,3,7,9	<b>Śniadanie</b> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - twaróg w kawałku - ogórek świeży - herbata czarna  A: 1,7	<b>Śniadanie</b> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - wędlina - rukola - herbata czarna  A : 1,7	<b>śniadanie</b> - owsianka na mleku - twarożek wiejski z papryką - herbata czarna  A : 1,7
<b>Obiad</b> - zupa kalafiorowa - potrawka z ryżem, kurczakiem i warzywami - kompot  A: 1,7,9	<b>Obiad</b> - zupa ogórkowa z ryżem - pałeczka z kurczaka - ziemniaki gotowane - kapusta czerwona - kompot  A : 7	<b>Obiad</b> - zupa brukselkowa - makaron pełnoziarnisty z kiszoną kapustą, pieczarkami i kiełbasą - kompot  A : 1,3,7	<b>Obiad</b> - zupa koperkowa - pulpet wieprzowy - kasza jęczmienna - buraczki tarte - kompot  A: 1	<b>Obiad</b> - zupa brokułowa - ryba pieczona - ryż biały - marchew tarta - kompot  A: 1,3,4,7	<b>Obiad</b> -zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym - pierogi ruskie  A : 1,3,7	<b>obiad</b> - rosół z makaronem - kasza gryczana - mięso pieczone wieprzowe w sosie - surówka z białej kapusty - kompot  A: 1, 3, 7
<b>Podwieczorek</b> Wafle ryżowe  A:	<b>Podwieczorek</b> jabłko A :	<b>Podwieczorek</b> Ciasta francuskie z serem  A : 1,3,7	<b>Podwieczorek</b> Ciasto marchewkowe  A : 1,3,7	<b>Podwieczorek</b> Jogurt  A : 7	<b>Podwieczorek</b> Budyń  A : 7	<b>podwieczorek</b> Galaretki  A :

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 - paszтет z mięsa mieszanego z warzywami - herbata czarna  A: 1,7,9
K : 2127,4 B : 109 T : 57 WP : 283,6 F : 18,7 WW : 38,7 Bł : 22 S : 1857	K : 2171,4 B : 113 T : 65 WP : 274,1 F : 19,5 WW : 43,6 Bł : 19 S : 1942	K : 2233,4 B : 96 T : 71 WP : 292,6 F : 18,6 WW : 43,6 Bł : 20 S : 1975	K : 2304,0 B : 117 T : 72 WP : 287,5 F : 17,8 WW : 44,6 Bł : 19 S : 1870	K : 2048,0 B : 93 T : 58 WP : 278,5 F : 16,2 WW : 41,4 Bł : 20 S : 1937	K : 2143,8 B : 96 T : 63 WP : 287,2 F : 16,4 WW : 46,3 Bł : 22 S : 1890	K : 2252,4 B : 106 T : 76 WP : 275,6 F : 17,8 WW : 43,2 Bł : 21 S : 1867

Legenda :

Kcal – kalorie

B – białko (g)

T – tłuszcz ogółem (g)

WP – węglowodany przyswajalne (g)

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe (g)

Bł – błonnik (g)

S – sód (mg)