

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-16.06.2024

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

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-16.06.2024

- wędlina - ogórek świeży - rukola - herbata czarna  A: 1,7	- sałatka jarzynowa - herbata czarna  A: 1,3,7,9	- pasta rybna - herbata czarna  A: 1,4,7	- wędlina - pomidor - rukola - herbata czarna  A : 1,7	- masło extra - pieczona ryba po grecku z warzywami - herbata czarna  A: 1,3,7,9	- masło extra - pasta jajeczna - sałata masłowa - herbata czarna  A: 1,3,7	- masło extra - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami - herbata czarna  A : 1,7,9
K : 2107,8 B : 105 T : 53 WP : 285,2 NKT : 17,2 B : 35 S : 1941	K : 2100,2 B : 109 T : 51 WP : 285,3 NKT : 16,8 B : 32 S : 1951	K : 2223,8 B : 119 T : 57 WP : 292,2 NKT : 18,4 B : 33 S : 1946	K : 2111,4 B : 112 T : 51 WP : 284,1 NKT : 16,3 B : 34 S : 1954	K :2062 B : 91 T : 52 WP : 292,5 NKT : 16,3 B : 30 S : 1928	K : 2133,4 B : 96 T : 55 WP : 282,5 NKT : 17,8 B : 32 S : 1978	K : 2252,4 B : 106 T : 76 WP : 275,6 NKT : 17,8 B : 31 S : 1953