

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 24-30.06.2024

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 - sałatka jarzynowa - wędlina - mix sałat - herbata czarna <p>A: 1,3,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - pasta jajeczna - ser topiony - ogórek świeży - herbata czarna <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - owsianka na mleku - twaróg w kawałku - wędlina - mix sałat - herbata czarna <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - jajko na twardo - ser żółty - pomidor - herbata czarna <p>A: 1,3,7</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"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - twarożek wiejski - papryka - herbata czarna <p>A : 1,7</p>
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
<ul style="list-style-type: none"> - zupa pieczarkowa - ziemniaki gotowane - kotlety mielone - surówka z białej kapusty - kompot <p>A: 1,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krupnik - pierogi z mięsem - kompot <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym - ziemniaki z warzywami w sosie - kompot <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa dyniowa - roladka wieprzowa - kasza jęczmienna - surówka z kapusty kiszonej - kompot <p>A: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa grochowa - wątróbka drobiowa - zasmażana z cebulą - kasza gryczana - marchew tarta - kompot <p>A: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa barszcz czerwony - pierogi ruskie - 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
<p>Ciasto marchewkowe</p> <p>A: 1,3</p>	<p>Kanapka z wędliną i serem</p> <p>A : 1,3</p>	<p>Jogurt</p> <p>A : 7</p>	<p>Wafle ryżowe</p> <p>A :</p>	<p>jabłko</p> <p>A :</p>	<p>budyń</p> <p>A : 7</p>	<p>Galaretka na słodko</p> <p>A :</p>
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - ryba po grecku z warzywami - herbata czarna 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - twarożek - rzodkiewka tarta - herbata czarna 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - wędlina - rukola - ogórek świeży - herbata czarna 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - ryba w galarecie - herbata czarna <p>A : 1,4,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - sałatka jarzynowa - herbata czarna 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - sałatka z makaronu ryżowego, szynką 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami

A: 1,4,7	A: 1,7	A: 1,7		A: 1,3,7,9	i ogórkiem - herbata czarna A: 1,3,7	- herbata czarna A : 1,7,9
Kcal : 2188,4 B : 116 T : 60 WP : 279,6 NKT : 16,2 Bł : 33 S : 1903	Kcal : 2168,6 B : 105 T : 61 WP : 282,9 NKT : 17,0 Bł : 34 S : 1936	Kcal : 2181,2 B : 90 T : 64 WP : 295,3 NKT : 17,4 Bł : 32 S : 1975	Kcal : 2186 B : 116 T : 58 WP : 283,5 NKT : 16,7 Bł : 33 S : 1963	Kcal : 2100,2 B : 107 T : 53 WP : 281,8 NKT : 16,1 Bł : 34 S : 1976	Kcal : 2231,2 B : 102 T : 68 WP : 286,3 NKT : 17,8 Bł : 33 S : 1974	Kcal : 2215,8 B : 103 T : 67 WP : 283,2 NKT : 16,4 Bł : 34 S : 1952

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)