

DIETA z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 17-23.06.2024

| 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 - twaróg w kawałku - mix sałat - herbata czarna <p>A :1,7</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 - owsianka na mleku - masło extra - galaretka drobiowa - ser żółty - pomidor - herbata czarna <p>A: 1,7</p> | <ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - pasta śledziowa - wędlina - rukola - pomidor - koktajlowy - herbata czarna <p>A: 1,4,7</p> | <ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - twarózek ze szczypiorkiem - ser topiony - trójkąt - 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"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - 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 koperkowa - pałeczka z kurczaka - ziemniaki gotowane - kapusta biała - kompot <p>A:</p> | <ul style="list-style-type: none"> - zupa krupnik - makaron pełnoziarnisty z kapustą kiszoną, pieczarkami i kiełbasą - kompot <p>A : 1,3,7</p> | <ul style="list-style-type: none"> - zupa brukselkowa - pieczony schab w sosie - ziemniaki gotowane - buraczki tarte - kompot <p>A : 1,3,7</p> | <ul style="list-style-type: none"> - zupa krem pomidorowa - pulpet wieprzowy w sosie - kasza jęczmienna - surówka z kapusty kiszonej - kompot <p>A: 1,7</p> | <ul style="list-style-type: none"> - zupa brokułowa - pieczona ryba w sosie koperkowym - ryż - marchew tarta - kompot <p>A: 1,3,4,7</p> | <ul style="list-style-type: none"> - zupa jarzynowa - pierogi ruskie - kompot <p>A : 1,7</p> | <ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem - kasza jęczmienna - 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"> jabłko <p>A:</p> | <ul style="list-style-type: none"> Gofry <p>A : 1,3,7</p> | <ul style="list-style-type: none"> Ciastka z ciasta francuskiego z serem <p>A : 1</p> | <ul style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny <p>A : 7</p> | <ul style="list-style-type: none"> Wafle ryżowe <p>A :</p> | <ul style="list-style-type: none"> budyń <p>A : 7</p> | <ul style="list-style-type: none"> Galaretka na słodko <p>A :</p> |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | kolacja |
| <ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - wędlina - rukola - ogórek zielony - herbata czarna | <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 - twarózek - rzodkiewka tarta - herbata czarna | <ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - parówki drobiowe - pomidor - herbata czarna | <ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - ser żółty - mix sałat - herbata czarna | <ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - jajka na twardo - sałata masłowa - herbata czarna | <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenny - masło extra - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami - herbata czarna |

| | | | | | | |
|---|--|---|---|---|--|---|
| A: 1,7 | A: 1,3,7,9 | A: 1,7 | A : 1,7 | A: 1,7 | A: 1,3,7 | A : 1,7,9 |
| Kcal : 2048,2 B : 102 T : 51 WP : 277,8 NKT : 16,0 Bł : 35 S : 1923 | Kcal : 2120,8 B : 97 T : 58 WP : 284,7 NKT : 16,7 Bł : 36 S : 1958 | Kcal : 2169,8 B : 119 T : 53 WP : 287,7 NKT : 16,2 Bł : 33 S : 1947 | Kcal : 2129,6 B : 116 T : 54 WP : 278,9 NKT : 15,8 Bł : 32 S : 1949 | Kcal : 2063 B : 114 T : 51 WP : 270,5 NKT : 16,2 Bł : 33 S : 1943 | Kcal : 2101,2 B : 98 T : 58 WP : 280,3 NKT : 17,3 Bł : 33 S : 1962 | 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 – sól (mg)