

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 16.09.2024r. - 22.09.2024r.

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 100g - masło extra 20g - wędlina 60g - ser żółty 40g - rukola 5g - ogórek świeży 20g - herbata czarna 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - twaróg z tartym ogórkiem 150g - wędlina 60g - mix sałat - herbata czarna 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - pasta jajeczna 120g - ser topiony 40g - ogórek świeży 20g - herbata czarna 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - owsianka na mleku 100ml - twaróg w kawałku 150g - wędlina 60g - mix sałat - herbata czarna 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - jajko na twardo - ser żółty 40g - pomidor 20g - herbata czarna 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - wędlina 90g - rukola - herbata czarna 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - serek wiejski z ogórkiem tartym 100g - herbata czarna
A :1,7	A: 1,3,7	A: 1,3,7	A: 1,7	A: 1,3,7	A : 1,7	A : 1,3,7
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
<ul style="list-style-type: none"> - zupa ryżowa 450ml - ziemniaki gotowane 450g - kotlet mielony w sosie 120g - kapusta biała na ciepło 30g - kompot 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pieczarkowa 450ml - pierogi z mięsem 320g - kompot 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 450ml - ziemniaki z warzywami w sosie 500g - kompot 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa dyniowa 450ml - roladka wieprzowa 120g - kasza jęczmienna 100g - zasmażana kapusta kiszona 30g - kompot 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa grochowa 450ml - wątróbka drobiowa zasmażana z cebulą 150g - kasza gryczana 100g -brokuł gotowany 50g - kompot 	<ul style="list-style-type: none"> -zupa barszcz czerwony 450ml - ryż z cynamonem i jabłkiem 320g - kompot 	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem 450ml - kasza jęczmienna 100g - mięso pieczone wieprzowe w sosie 120g - zasmażana czerwona kapusta 30g - kompot
A: 1,3	A : 1,3,7	A : 1,3,7	A: 1	A: 1	A : 1,3,7	A: 1, 3, 7

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
Wafle ryżowe	jabłko	Jogurt	Wafle ryżowe	jabłko	budyń	Galaretka na słodko
A:		A : 7	A :	A :	A : 7	A :
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - ryba po grecku z warzywami 50g - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - wędlina 60g -pomidor - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - wędlina 60g - rukola - ogórek świeży 20g - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - ryba w galarecie 50g - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - sałatka jarzynowa 100g - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - sałatka z makaronu ryżowego, szynką i ogórkiem 170g - herbata czarna	- Chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g - herbata czarna
A: 1,4,7	A: 1,7	A: 1,7	A : 1,4,7	A: 1,3,7,9	A: 1,3,7	A : 1,7,9
Kcal : 2001 B : 90g T : 91g WP : 219g NKT : 16,2 Bł : 33 S : 1903	Kcal : 2357 B : 112g T : 112g WP : 238g NKT : 17,0 Bł : 34 S : 1936	Kcal : 2010 B : 65g T : 90g WP : 247g NKT : 17,4 Bł : 32 S : 1975	Kcal : 2393 B : 103g T : 104g WP : 281g NKT : 16,7 Bł : 33 S : 1963	Kcal : 2258 B : 87g T : 107g WP : 248g NKT : 16,1 Bł : 34 S : 1976	Kcal : 2000 B : 57g T : 68g WP : 295g NKT : 17,8 Bł : 33 S : 1974	Kcal : 2402 B : 110 g T : 104 g WP : 264 g NKT : 16,4 Bł : 34 S : 1952

Legenda :

Kcal – kilokalorie

B – białko (g)

T – tłuszcz ogółem (g)

WP – węglowodany przyswajalne (g)

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe (g)

Bł – błonnik (g)

S – sód (mg)