

**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 30.09.2024r.-06.10.2024r.**

<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 100g</li> <li>- masło 20g</li> <li>- wędlina 80g</li> <li>- ser żółty 40g</li> <li>- rukola</li> <li>- pomidor</li> <li>koktajlowy</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A :1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g</li> <li>- masło 20g</li> <li>- twaróg 150g</li> <li>- ogórek tartym</li> <li>- ser topiony 40g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g</li> <li>- owsianka na mleku 150ml</li> <li>- masło 20g</li> <li>- jajko na twardo</li> <li>- wędlina 80g</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 100g</li> <li>- masło 20g</li> <li>- galaretką drobiową 120g</li> <li>- wędlina 80g</li> <li>- ogórek świeży</li> </ul> <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g</li> <li>- masło 20g</li> <li>- twaróg 150g</li> <li>- ser żółty 40g</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 100g</li> <li>- masło 20g</li> <li>- wędlina 80g</li> <li>- rukola</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A : 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g</li> <li>- masło extra 20g</li> <li>- serek wiejski z ogórkiem tartym 100g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A : 1,7</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 jarzynowa</li> <li>- pieczona pierś z kurczaka</li> <li>- ziemniaki gotowane</li> <li>- zasmażana czerwona kapusta</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A: 1,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem z białych warzyw 450ml</li> <li>- pierogi z mięsem 320g</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A : 1,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa kalafiorowa 450ml</li> <li>- spaghetti pełnoziarnisty z mięsem mielonym 350g</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa grochowa 450ml</li> <li>- roladka wieprzowa 120g</li> <li>- kasza jęczmienna 100g</li> <li>- zasmażana biała kapusta 30g</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem z dyni 450ml</li> <li>- ryż z cynamonem i jabłkiem</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa barszcz czerwony 450ml</li> <li>- wątróbka drobiowa z sosem gotowana 150g</li> <li>- kasza gryczana 100g</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 450ml</li> <li>- kasza jęczmienna 100g</li> <li>- mięso pieczone wieprzowe w sosie 120g</li> <li>- zasmażana biała kapusta 30g</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A: 1, 3, 7</p>

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
Jabłko	Wafle ryżowe	Jogurt naturalny	jabłko	Wafle ryżowe	budyń	Galaretka
A:	A :	A : 7	A :	A :	A : 7	A :
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło 20g - wędlina 80g - ogórek świeży - rukola - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło 20g - sałatka jarzynowa 120g - herbata czarna  A: 1,3,7,9	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło 20g - pasta rybna 50g - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło 20g - wędlina 80g - pomidor - rukola - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło 20g - ryba po grecku z warzywami 70g - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło 20g - pasta jajeczna 80g - sałata masłowa - herbata czarna  A: 1,3,7	- Chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - paszтет z mięsa mieszanego z warzywami 100g - herbata czarna
A: 1,7		A: 1,4,7	A : 1,7	A: 1,4,7,9		A : 1,7,9
K : 2149 B : 105g T : 104g WP : 216g NKT : 17,2 B : 35 S : 1941	K : 2050 B : 93g T : 89g WP : 222g NKT : 16,8 B : 32 S : 1951	K : 2381 B : 107g T : 106g WP : 248g NKT : 18,4 B : 33 S : 1946	K : 2122 B : 100g T : 92g WP : 238g NKT : 16,3 B : 34 S : 1954	K : 2286 B : 102 T : 99g WP : 269g NKT : 16,3 B : 30 S : 1928	K : 2155 B : 70g T : 98g WP : 248g NKT : 17,8 B : 32 S : 1978	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)