

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 13-20 grudnia 2023

Dzień 1	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU (MLE, GLU) CHLEB ŻYTNI RAZOWY 100g (GLU), MASŁO 15g (MLE), PARÓWKI DROBIOWE 120g (SOJ), KE CZUP 10g, SAŁATA 5g, JABŁKO, HERBATA B/C 300 ml	SEREK WIEJSKI 200 G (MLE)	KAPUŚNIAK Z ZIEMNIAKAMI (GOR,SEL) RYŻ BRAZOWY 180g , GULASZ DROBIOWE 110 (GLU,SEL) BROKUŁ GOTOWANY 150g, KOMPOT B/C 300 ml	CHLEN ŻYTNI RAZOWY 100 g (GLU) MASŁO 15g (MLE) SAŁATA 5 g, JAJKO UGOTOWANE NA TWARO 60g (JAJ), PASTA Z ZIELONEGO GROSZKU 100 g, HERBATA B/C 300 ml	SOK POMIDOROWY 330 ml
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2184 białko- 120g tłuszcz- 66,2g NKT- 20,9g węglowodany-299g w tym cukry-59,5g błonnik- 44,1g sól-5,8g					
Dzień 2	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	KEFIR 200 g (MLE) CHLEB RAZOWY 100g (GLU) MASŁO 15 g(MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 60 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g OGÓREK ZIELONY 110g KAKAO NA MLEKU 300 ml B/CUKRU (MLE) MANDARYNKA 120 g	KISIEL OWOCOWY B/CUKRU 200 m	ZUPA OGÓRKOWA 400 ml (GLU, MLE, SEL) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY 110 g (GLU) KASZA JĘCZMIENNA 180 g (GLU) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 150 g KOMPOT B/CUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKI EM 100 g (JAJ) SAŁATA MASŁOWA 5 g PAPRYKA KONSERWOW A 110 g HERBATA B/CUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 30 g (GLU) KIEŁBASA SZYMKOWA 30 g
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2293,7 białko- 95,5g tłuszcz- 93,5g NKT- 39,9g węglowodany- 293,8g w tym cukry-43,6g błonnik- 28,1g sól-5,5g					
Dzień 3	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	JOGURT NATURALNY 200 g (MLE) CHLEB RAZOWY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM 100 g (MLE) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE) JABŁKO 150 g	KEFIR 200 g (MLE)	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻE M 400 ml (GLU, MLE, SEL) RYBA PIECZONA W ZIOŁACH 100 g SOS KOPERKOWY 100 ml (GLU, MLE) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 150 g KOMPOT B/CUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SZYNKA DROBIOWA 60 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g OGÓREK KONSERWOWY 110 g HERBATA B/CUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 30 g (GLU) KIEŁBASA KRAKOWSKA 30 g (GLU, SOJ, MLE)
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2078,3 białko- 104,1g tłuszcz- 64,7g NKT- 29,6g węglowodany- 294,6g w tym cukry-46,9g błonnik- 27,6g sól-6g					
Dzień 4	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	JOGURT	BUDYŃ	ZUPA ROSÓŁ	CHLEB	CHLEB

	NATURALNY 200 g (MLE) CHLEB RAZOWY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SZYNKA KONSERWOW A 60 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g OGÓREK KISZONY 110g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE) JABŁKO 150 g	B/CIUKRU 200 ml (GLU, MLE)	Z MAKARONEM 400 ml (GLU, SEL) UDKO PIECZONE 110 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g MARCHEW OPRÓSZANA 150 g (GLU,MLE) KOMPOT	RAZOWY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PARÓWKI DROBIOWE 120 g (GLU,SOJ) KETCHUP 10 g (GLU) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110g HERBATA B/CIUKRU 300 ml	RAZOWY 30 g (GLU) SZYNKA WIEPRZOWA 30 g (GLU, SOJ,MLE)
--	---	----------------------------------	--	--	--

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia

kcal- 2493,7 białko- 112,2g tłuszcz- 94,8g NKT- 41,3g węglowodany- 326,3g w tym cukry- 53,7g błonnik-30,4 sól-5,8g

Dzień 5	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	KEFIR 200 g (MLE) CHLEB RAZOWY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SZYNKA DROBIOWA 60 g (GLU, SOJ,MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g OGÓREK KONSERWOWY 110 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU 300 ml (MLE) JABŁKO 150 g	KISIEL OWOCOWY B/CIUKRU 200 ml	ZUPA JARZYNOWA 400 ml (GLU,MLE, SEL) SCHAB GOTOWANY 110 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA 150 g KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 100g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 60 g (GLU,SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g PAPRYKA KONSERWOWA 110 g HERBATA B/CIUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 30 g (GLU) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJ)

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia

kcal- 2198,3 białko- 112,9g tłuszcz- 76g NKT- 33,6 węglowodany-293,1g w tym cukry- 46,5g błonnik-30,6g sól-5,5g

Dzień 6	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	KEFIR 200 g(MLE) CHLEB RAZOWY 100g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SZYNKA DĘBOWA 60 g (GLU, SOJ,MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE) MANDARYNKA	BUDYŃ B/CIUKRU 200 ml (GLU,MLE)	BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMNIAKAMI 400 ml (GLU, MLE, SEL) POTRAWKA Z KURCZAKA W SOSIE Z ZIELONYM GROSZKIEM 110 g (GLU) RYŻ BIAŁY 180 g SURÓWKA TĘCZOWA Z OLEJEM 150 g(GOR) KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) KIEŁBASA SZYNKOWA 60 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g OGÓREK KONSERWOWY 110 g HERBATA B/CIUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 30 g (GLU) TWAROŻEK 30 g (MLE)

	120 g				
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2245 białko- 89,6g tłuszcz- 72,3g NKT- 29,1g węglowodany- 333,4g w tym cukry-56,1g błonnik- 27,5g sól-6g					
Dzień 7	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	JOGURT NATURALNY 200 g (MLE) CHLEB RAZOWY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SER BIAŁY 100 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g OGÓREK ZIELONY 110g KAKAO NA MLEKU B/CAUKRU 300 ml (MLE) JABŁKO 150 g	KISIEL OWOCOWY B/CAUKRU 200 ml	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 400 ml (GLU, MLE, SEL)PIEROGI RUSKIE GOTOWANE Z SOSEM JOGURTOWYM 300 g (GLU, JAJ, MLE) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 150 g KOMPOT B/CAUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PAS ZTET PIECZONY 130 g (GLU, SOJ) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110g HERBATA B/CAUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 30 g (GLU) SZYNKA WIEPRZOWA 30 g (GLU, SOJ, MLE)
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2456,9 białko- 98,1g tłuszcz- 107,5g NKT- 39,1g węglowodany- 316,7g w tym cukry- 53,8g błonnik-28,4g sól- 6g					
Dzień 8	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	KEFIR 200g (MLE) CHLEB RAZOWY 100g (GLU) MASŁO 15g (MLE) PIECZEŃ 60g (GLU, SOJ) SAŁATA MASŁOWA 5g POMIDOR 110g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 300ml (GLU, MLE) MANDARYNKA 120g	JOGURT NATURALNY 200g (MLE)	ZUPA GROCHOWA 400ml (GLU, MLE) PULPET WIEPRZOWY GOTOWANY 110g (GLU, JAJ) SOS KOPERKOWY 100ml (GLU, MLE) KASZA JĘCZMIENNA 180g (GLU) SURÓWKA Z PORA, JABŁKA, MARCHEWKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 150g KOMPOT B/CAUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 100 g (GLU) MASŁO 15g (MLE) POŁĘDWICA SOPOCKA 60 g (GLU, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5g OGÓREK KISZONY 110g HERBATA 300ml B/CAUKRU CYTRYNA 5g	CHLEB RAZOWY 30g (GLU) TWAROŻEK 30g (MLE)
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2352,3 białko- 107,8g tłuszcz- 82,4g NKT- 37,1g węglowodany- 328,9g w tym cukry-41,5g błonnik- 37,2 sól-5,5g					

Alergeny:

GLU- zboża zawierające gluten
SKR- skorupiaki i pochodne
JAJ- jaja i pochodne
RYB- ryby i pochodne
OZI- orzeszki ziemne i pochodne
SOJ- soja i pochodne
MLE- mleko i pochodne
ORZ- orzechy
SEL- seler i pochodne
GOR- gorczyca i pochodne
SEZ- nasiona sezamu i pochodne
SO2- dwutlenek siarki, siarczany
ŁUB- łubin i pochodne
MCZ- mięczaki i pochodne