

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 21.12.2023r - 27.12.2023r**

| Dzień 1 | śniadanie   | II śniadanie                    | Obiad  | kolacja   | II kolacja  |
|---------|---|---------------------------------|--|---|---|
|         | KEFIR 200 g (MLE)<br>CHLEB RAZOWY 100 g (GLU)<br>MASŁO 15 g (MLE)<br>SER BIAŁY 100 g (MLE)<br>OGÓREK ZIELONY 110 g<br>KAKAO NA MLEKU B/CUKRU 300 ml (MLE)<br>JABŁKO 150 g | BUDYŃ B/CUKRU 200 ml (GLU, MLE) | ZUPA KALAFIOROWA 400 ml (GLU, MLE, SEL)<br>MAKARON PEŁNOZIARNISTY GOTOWANY 180 g (GLU)<br>SOS BOLOGNESE 150 g<br>KOMPOT B/CUKRU 300 ml | CHLEB RAZOWY 100 g (GLU)<br>MASŁO 15 g (MLE)<br>PASTA Z CIECIERZYCY 100 g<br>SAŁATA MASŁOWA 5 g<br>OGÓREK KISZONY 110 g<br>HERBATA B/CUKRU 300 ml<br>CYTRYNA 5g | CHLEB RAZOWY 30 g (GLU)<br>JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJ) |

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia  
kcal- 2442,6    białko- 102 g    tłuszcz- 96,4g    NKT- 39,1 g    węglowodany- 312,6g    w tym cukry- 51,6 g    błonnik- 22,8g    sól-4,5g

| Dzień 2 | śniadanie  | II śniadanie          | obiad   | kolacja   | II kolacja   |
|---------|--|-----------------------|---|---|--|
|         | JOGURT NATURALNY 200 g (MLE)<br>CHLEB RAZOWY 100 g (GLU)<br>MASŁO 15 g (MLE)<br>KIEŁBASA KRAKOWSKA 60 g (GLU, SOJ, MLE)<br>SAŁATA MASŁOWA 5 g<br>POMIDOR 110 g<br>PASTA Z KALAFIORA Z JAJKIEM (JAJ)<br>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE)<br>MANDARYNKA 120 g | JOGURT NATURALNY 200g | ZUPA ZIEMNIACZANA Z POMIDORAMI 400 ml (GLU, MLE, SEL)<br>RYBA PIECZONA W ZIOŁACH 100 g<br>RYŻ BRĄZOWY 180 g<br>SOS KOPERKOWY 100 ml (GLU, MLE)<br>SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 150 g<br>KOMPOT B/CUKRU 300 ml | CHLEB RAZOWY 100 g (GLU)<br>MASŁO 15 g (MLE)<br>PASTA Z SOCZEWICY 100g (GLU, SOJ,)<br>SAŁATA MASŁOWA 5 g<br>OGÓREK KONSERWOWY 110 g<br>HERBATA B/CUKRU 300 ml<br>CYTRYNA 5g | CHLEB RAZOWY 30 g (GLU)<br>SZYNKA WIEPRZOWA 30 g (GLU, SOJ, MLE) |

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia  
kcal- 2349,9    białko- 108,8 g    tłuszcz- 100,3 g    NKT- 31,7g    węglowodany-284g    w tym cukry- 44 g    błonnik- 33g    sól- 5,0g

| Dzień 3 | śniadanie   | II śniadanie               | obiad   | kolacja  | II kolacja   |
|---------|---|----------------------------|---|--|--|
|         | KEFIR 200 g (MLE)<br>CHLEB RAZOWY 100 g (GLU)<br>MASŁO 15 g (MLE)<br>SZYNKA ŻŁOTA 60 g (GLU, SOJ, MLE)<br>SAŁATA MASŁOWA 5 g<br>POMIDOR Z CEBULKĄ 110 g<br>KAWA ZBOŻOWA | SEREK HOMOGENIZOWANY 1 szt | ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI 400 ml (GLU, MLE, SEL)<br>GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY 110 g (GLU)<br>KASZA JĘCZMIENNA 180 g (GLU)<br>SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO 150 g | CHLEB RAZOWY 100 g (GLU)<br>MASŁO 15 g (MLE)<br>JAJKO GOTOWANE (JAJ) 1 szt<br>SAŁATA MASŁOWA 5 g<br>PAPRYKA KONSERWOWA | HLEB RAZOWY 30 g (GLU)<br>SZYNKA KONSERWOWA 30 g (GLU, SOJ, MLE) |

|  |   |   |  |   |   |
|--|---|---|--|---|---|
|  | NA MLEKU B/C<br>300 ml (GLU, MLE)<br>JABŁKO 150 g   |   | KOMPOT B/CIUKRU<br>300 ml  | 110 g HERBATA<br>B/CIUKRU 300 ml<br>CYTRYNA 5g  |   |
| Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia<br>kcal- 2193,7 białko-100,8g tłuszcz- 81,4g NKT- 34,9g węglowodany- 291,9g w tym cukry- 32,9g błonnik- 29,9g sól-5,0g |   |   |  |   |   |
| Dzień 4  | <b>śniadanie</b><br>KEFIR 200 g (MLE)<br>CHLEB RAZOWY<br>100 g (GLU)<br>MASŁO 15 g (MLE)<br>PASTA<br>TWAROGOWA ZE<br>SZCZYPIORKIEM<br>100 g (MLE)<br>SAŁATA<br>MASŁOWA 5 g<br>POMIDOR 110 g<br>KAKAO NA<br>MLEKU B/CIUKRU<br>300 ml (MLE)<br>MANDARYNKA<br>120 g                                | <b>II śniadanie</b><br>SEREK WIEJSKI 1szt       | <b>obiad</b><br>ZUPA ZACIERKOWA<br>NA ROSOLE 400 ml<br>(GLU, SEL) PIEROGI<br>RUSKIE GOTOWANE<br>300 g (GLU, JAJ,<br>MLE) SURÓWKA Z<br>MARCHWI Z NATKĄ<br>PIETRUSZKI 150 g<br>(MLE) KOMPOT<br>B/CIUKRU 300 ml   | <b>kolacja</b><br>BARSZCZYK<br>CZERWONY 200<br>ml CHLEB<br>RAZOWY 100 g<br>(GLU) MASŁO 15<br>g (MLE) RYBA W<br>GALARECIE Z<br>WARZYWAMI<br>150 g (JAJ, RYB)<br>KAPUSTA Z<br>GRZYBAMI 150<br>g (GLU)<br>KOMPOT Z<br>SUSZU 250 ml | <b>II kolacja</b><br>CHLEB RAZOWY<br>30 g (GLU)<br>SAŁATKA<br>JARZYNOWA 100<br>g (SEL)          |
| Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia<br>kcal- 2967 białko- 117g tłuszcz- 114,8g NKT- 45g węglowodany-407,6g w tym cukry- 64 błonnik- 44 g sól-5,1g          |   |   |  |   |   |
| Dzień 5  | <b>śniadanie</b><br>JOGURT<br>NATURALNY 200<br>g (MLE) CHLEB<br>RAZOWY 100 g<br>(GLU) MASŁO 15 g<br>(MLE) JAJKO<br>GOTOWANE (JSJ)<br>1 szt<br>SAŁATA<br>MASŁOWA 5 g<br>PAPARYK<br>KONSERWOWA<br>110g KAWA<br>ZBOŻOWA NA<br>MLEKU 300 ml<br>(GLU, MLE)<br>POMARAŃCZA<br>150 g                    | <b>II śniadanie</b><br>JOGURT<br>NATURALNY 200g | <b>obiad</b><br>ZUPA<br>POMIDOROWA Z<br>MAKARONEM<br>PEŁNOZIARNISTYM<br>400 ml (GLU, MLE,<br>SEL) BITKA<br>WIEPRZOWA ZE<br>SCHABU DUSZONA<br>110 g (GLU) SOS<br>WŁASNY 100 ml<br>(GLU) ZIEMNIAKI<br>GOTOWANE Z<br>KOPERKIEM 180 g<br>SURÓWKA Z<br>BURAKÓW I<br>JABŁKA Z OLEJEM<br>150 g (GLU)<br>KOMPOT B/CIUKRU<br>300 ml | <b>kolacja</b><br>CHLEB<br>RAZOWY 100 g<br>(GLU) MASŁO 15<br>g (MLE) PAS<br>ZTET PIECZONY<br>130 (GLU, SOJ)<br>SAŁATA<br>MASŁOWA 5 g<br>OGÓREK<br>KISZONY 110 g<br>HERBATA<br>B/CIUKRU 300 ml<br>CYTRYNA 5g                     | <b>II kolacja</b><br>CHLEB RAZOWY<br>30 g (GLU)<br>POŁĘDWICA<br>SOPOCKA 30 g<br>(GLU, SOJ, MLE) |
| Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia<br>kcal- 3013,7 białko- 121,7g tłuszcz- 121,5g NKT- 44,4g węglowodany-381,6g w tym cukry- 65,4g błonnik-26,1g sól-5,0g |   |   |  |   |   |
| Dzień 6  | <b>śniadanie</b><br>JOGURT<br>NATURALNY 200<br>g (MLE) CHLEB<br>RAZOWY 100 g<br>(GLU) MASŁO 15 g<br>(MLE) JAJKO<br>GOTOWANE 1 szt<br>(JAJ) SOS<br>Tatarski 50 g<br>(MLE, GOR)<br>SAŁATA<br>MASŁOWA 5 g<br>OGÓREK<br>ZIELONY 110 g<br>KAKAO NA<br>MLEKU B/CIUKRU<br>300 ml (MLE)<br>JABŁKO 150 g | <b>II śniadanie</b><br>SEREK WIEJSKI 1 szt      | <b>obiad</b><br>ZUPA WIELOWARZY<br>WNA 400 ml (GLU,<br>MLE, SEL) FILET Z<br>KURCZAKA<br>GOTOWANY 110 g<br>SOS<br>PIETRUSZKOWY 100<br>ml (MLE) RYŻ<br>BRĄZOWY 180 g<br>SURÓWKA Z<br>MARCHWII I NATKĄ<br>PIETRUSZKI (GLU)<br>150g KOMPOT<br>B/CIUKRU 300 ml  | <b>kolacja</b><br>CHLEB<br>RAZOWY 30 g<br>(GLU)<br>TWAROŻEK<br>30 g (MLE)   | <b>II kolacja</b>   |
| Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia<br>kcal- 2272,5 białko- 116,6g tłuszcz- 95,3g NKT- 43g węglowodany- 264,3g w tym cukry- 42,6g błonnik- 28,2g sól-5,5g  |   |   |  |   |   |

| Dzień 7   | śniadanie  |                                  | obiad   | kolacja   | II kolacja   |
|---|--|----------------------------------|---|---|--|
|   | KEFIR 200 g (MLE)<br>CHLEB RAZOWY<br>100 g (GLU)<br>MASŁO 15 g (MLE)<br>SZYNKA<br>DROBIOWA 60 g<br>(GLU, SOJ, MLE)<br>SAŁATA<br>MASŁOWA 5 g<br>PAPRYKA<br>KONSERWOWA<br>110 g KAWA<br>ZBOŻOWA NA<br>MLEKU B/C 300 ml<br>(GLU, MLE)<br>JABŁKO 150 g | KOKTAJL<br>TRUSKAWKOWY<br>200 ml | ZUPA GROCHOWA<br>400 ml (GLU, MLE)<br>KOPYTKA<br>GOTOWANE W<br>SOSIE<br>PIECZARKOWYM<br>300 g (GLU, MLE)<br>SURÓWKA Z<br>KAPUSTY<br>PEKIŃSKIEJ 150 g<br>KOMPOT B/CIUKRU<br>300 ml | CHLEB<br>RAZOWY 100 g<br>(GLU) MASŁO 15<br>g (MLE) PASTA<br>TWAROGOWA Z<br>TUŃCZYKIEM I<br>ZIELENINĄ 100<br>g (RYB, MLE)<br>SAŁATA<br>MASŁOWA 5 g<br>OGÓREK<br>ZIELONY 110 g<br>HERBATA<br>B/CIUKRU 300 m | CHLEB RAZOWY<br>30 g (GLU)<br>SZYNKA<br>DĘBOWA 30 g<br>(GLU, SOJ, MLE) |
| Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia<br>kcal- 2354,4 białko- 104,3 tłuszcz- 67,9 g NKT- 29,6g węglowodany-366,6g w tym cukry- 46,2g błonnik- 38,5g sól- 4,5g |  |                                  |   |   |  |

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