

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 28.12.2023r - 03.01.2024r

Dzień 1	śniadanie	II śniadanie	Obiad	kolacja	II kolacja
	KEFIR 200 g (MLE) CHLEB RAZOWY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SZYNKA ŻŁOTA 60 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g RZODKIEWKA 110 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU 300 ml (MLE) MANDARYNKA 120 g	KISIEL OWOCOWY B/CIUKRU 200 ml	ZUPA GRYSIKOWA 400 ml (GLU, MLE, SEL) ŁOPATKA GOTOWANA W SOSIE WŁASNYM 110 g (GLU, MLE) KASZA JĘCZMIENNA 180 g (GLU) SAŁATKA COLESŁAW 150 g (MLE) KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) KIEŁBASA NA CIEPŁO 120 g (GLU, MLE) KETCHUP 10 g (GLU) SAŁATA MASŁOWA 5 g OGÓREK KISZONY 110 g HERBATA B/CIUKRU 300 ml CYTRYNA-5g	CHLEB RAZOWY 30 g (GLU) SZYNKA KONSERWOWA 30 g (GLU, SOJ, MLE)

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia
kcal- 2602,1 białko- 108 g tłuszcz- 108g NKT- 49,8g węglowodany- 329g w tym cukry- 46,7 g błonnik- 31,8g sól-4,5g

Dzień 2	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	JOGURT NATURALNY 200 g (MLE) CHLEB RAZOWY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SER BIAŁY 60 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR Z CEBULKĄ 110 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE) JABŁKO 150 g	BUDYŃ B/CIUKRU 200 ml (GLU, MLE)	ZUPA PIECZARKOWA 400 ml (GLU, MLE, SEL) PULPET RYBNY GOTOWANY 100 g (GLU, JAJ, RYB SOS PIETRUSZKOWY 100 ml (MLE) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 150 g KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SAŁATKA JARZYNOWA 150 g (SEL) HERBATA B/CIUKRU 300 ml CYTRYNA-5g	CHLEB RAZOWY 30 g (GLU) SZYNKA WIEPRZOWA 30 g (GLU, SOJ, MLE)

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia
kcal- 2925,9 białko- 107,7 g tłuszcz- 139,9 g NKT- 36,9g węglowodany-301,4 g w tym cukry-45,1 g błonnik- 31,7g sól- 5,0g

Dzień 3	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	KEFIR 200 g (MLE) CHLEB RAZOWY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA TWAROGOWA ZE SZCZYPIORKIEM 100 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g RZODKIEWKA 110	KOKTAJL TRUSKAWKOWY 200 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM 400 ml (GLU, SEL) UDKO PIECZONE 110 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 150 g	CHLEB RAZOWY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) KIEŁBASA SZYMKOWA 60 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g OGÓREK KONSERWOWY	CHLEB RAZOWY 30 g (GLU) POŁĘDWICA SOPOCKA 30 g (GLU, SOJ, MLE)

	g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE) MANDARYNKA 120 g		KOMPOT B/CIUKRU 300 m	110 g HERBATA B/CIUKRU 300 ml CYTRYNA-5g	
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2140,5 białko-109,9g tłuszcz- 67,7g NKT- 30,1g węglowodany- 301,3g w tym cukry- 45,1g błonnik- 31,7g sól-5,0g					
Dzień 4	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	JOGURT NATURALNY 200 g (MLE) CHLEB RAZOWY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) TWAROŻEK 100 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU 300 ml (MLE) MANDARYNKA 120 g	BUDYŃ B/CIUKRU 200 ml (GLU, MLE)	ZUPA SZPINAKOWA Z RYZEM 400 ml (GLU, MLE, SEL) FILET Z KURCZAKA PIECZONY 110 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g SURÓWKA Z BURAKÓW I JABŁKA Z OLEJEM 150 g KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKI EM 100 g (JAJ) SAŁATA MASŁOWA 5 g OGÓREK KISZONY 110 g HERBATA B/CIUKRU 300 ml CYTRYNA-5g	CHLEB RAZOWY 30 g (GLU) SZYNKA DĘBOWA 30 g (GLU, SOJ, MLE)
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 3051,7 białko- 137,9g tłuszcz- 147,5g NKT- 55,4 g węglowodany-318,4g w tym cukry- 66,7g błonnik- 26,1 g sól-5,0g					
Dzień 5	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	KEFIR 200 g (MLE) CHLEB RAZOWY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) FILET PRASOWANY Z IDNYKA 60g SAŁATA MASŁOWA 5 g PAPRYKA KONSERWOWA 110 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE) POMARAŃCZA 150 g CIASTO DROŻDŻOWE 150g	JOGURT NATURALNY 200 g (MLE)	ZUPA DYNIOWA 400 ml (GLU, MLE, SEL) ŁOPATKA PIECZONA 110 g KASZA JĘCZMIENNA 180 g (GLU) SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA 150 g KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SAŁATKA RYŻOWA Z TUŃCZYKIEM I WARZYWAMI 150 g (RYB, GOR) HERBATA B/CIUKRU 300 ml SAŁATA MASŁOWA 5 g CYTRYNA-5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) SER BIAŁY 30 g (MLE)
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2748,9 białko- 94,3g tłuszcz- 112g NKT- 42,8g węglowodany-371g w tym cukry- 67,4g błonnik-32,4g sól-5,0g					
Dzień 6	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	JOGURT NATURALNY 200 g (MLE) CHLEB RAZOWY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA Z CIECIERZYCY 100g (SOJ) SAŁATA MASŁOWA 5 g MARCHEWKA W SŁUPKACH 110 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU 300 ml (MLE) JABŁKO 150 g	KISIEL OWOCOWY B/CIUKRU 200 ml	ZUPA KAPUŚNIAK 400 ml (GLU, MLE, SEL) PULPET DROBIOWY 110 g (GLU, JAJ) SOS WŁASNY 100 ml (GLU) KASZA PĘCZAK 180 g FASOLKA SZPARAGOWA NA MAŚLE ROŚLINNYM 150 g (GLU) KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SZYNKA ZŁOTA 60 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g SAŁATKA SZWEDZKA 110 g HERBATA B/CIUKRU 300 m CYTRYNA-5g	CHLEB RAZOWY 30 g (GLU) JAJKO GOTOWANE 1 szt (JAJ)
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2408,6 białko- 96,5g tłuszcz- 98,1g NKT- 40,5g węglowodany- 317,9g w tym cukry- 45,7g błonnik- 34,3g sól-5,5g					
Dzień 7	śniadanie		obiad	kolacja	II kolacja

	KEFIR 200 g (MLE) CHLEB RAZOWY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 60 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g OGÓREK KONSERWOWY 110 g KAWA ZBOŻOWANA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE) JABŁKO 150 g	KOKTAJL TRUSKAWKOWY 200 m	ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI 400 ml (GLU, MLE, SEL) MAKARON Z SEREM I POLEWĄ JOGURTOWĄ 300 g (GLU, MLE) KOMPOT B/CIUKRU 300 m	CHLEB RAZOWY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) PASTA Z BIAŁEJ FASOLI 100g SAŁATA MASŁOWA 5 g HERBATA B/CIUKRU 300 ml CYTRYNA-5g	CHLEB BIAŁY 30 g (GLU) SZYNKA WIEPRZOWA 30 g (GLU, SOJ, MLE)
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2130,3 białko- 99,7 tłuszcz- 62,8g NKT- 28,2g węglowodany-318,1g w tym cukry- 63,6g błonnik- 29,8g 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