

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25.01.2024r - 31.01.2024r

Dzień 1	śniadanie	II śniadanie	Obiad	kolacja	II kolacja
	JOGURT NATURALNY 150 g (MLE) CHLEB RAZOWY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) Szynka drobiowa 60 g SAŁATA MASŁOWA 5 g Pasta z zielonego groszku 110 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU 300 ml (MLE) JABŁKO 150 g	SEREK HOMOGENIZO WANY 1 szt (MLE)	ZUPA KOPERKOWA Z RYŻEM BRAZOWYM 400 ml (GLU, MLE, SEL) BITKA WIEPRZOWA 110 g (GLU) Sos własny 100 ml (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO 150 g KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) Szynka wieprzowa 60 g SAŁATA MASŁOWA 5 g PASTA WARZYWNA 110 g (SEL) HERBATA B/CIUKRU 300 m	CHLEB RAZOWY 30 g (GLU) POŁĘDWICA SOPOCKA 30 g (GLU, SOJ, MLE)

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia
 kcal- 2708,1 białko- 112g tłuszcz- 107g NKT-44,5g węglowodany-361 g w tym cukry- 41g błonnik- 40g sól- 5,0g

Dzień 2	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	JOGURT NATURALNY 150 g (MLE) CHLEB RAZOWY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 60 g SAŁATA MASŁOWA 5 g POMIDOR 110 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE) JABŁKO 150 g	KEFIR 200 g (MLE)	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 400 ml (GLU, MLE, SEL) Ryba pieczona w ziołach 110 g Sos ziołowy 100 ml (GLU, 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) Jajko gotowane 60 g (JAJ) SAŁATA MASŁOWA 5 g SAŁATKA JARZYNOWA 110 g (SEL) HERBATA B/CIUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 30 g (GLU) Szynka drobiowa 30 g

Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia
 kcal- 2269 białko-94g tłuszcz- 93,6g NKT-30,9g węglowodany-292,1 g w tym cukry- 44,8g błonnik- g sól-4,5 g

Dzień 3	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	JOGURT NATURALNY 150 g (MLE) CHLEB RAZOWY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SZYNKA KONSERWOWA 60 g SAŁATA MASŁOWA 5 g Pasta z kalafiora z jajkiem 110 g (JAJ)	Serek wiejski 200 g (MLE)	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 400 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany 110 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g SURÓWKA Z	CHLEB RAZOWY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 100 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g PAPRYKA ŚWIEŻA 110 g	CHLEB RAZOWY 30 g (GLU) POŁĘDWICA SOPOCKA 30 g (GLU, SOJ, MLE)

	KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C 300 ml (GLU, MLE) JABŁKO 150 g		CZERWONEJ KAPUSTY, MARCHWI I JABŁKA 150 g KOMPOT B/CIUKRU 300 ml	HERBATA B/CIUKRU 300 ml	
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2363,2 białko-106,1g tłuszcz- 98,4g NKT-41,2 g węglowodany-293,9 g w tym cukry- 37,6g błonnik-32,1g sól-5,0g					
Dzień 4	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	KEFIR 200 g (MLE) CHLEB RAZOWY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) Szynka wieprzowa 60 g SAŁATA MASŁOWA 5 g Pasta z zielonego groszku 110 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU 300 ml (MLE) MANDARYNKA 120 g	Koktajl truskawkowy 250 ml	ZUPA ZACIERKOWA NA ROSOLE 400 ml (GLU, SEL) FILET Z KURCZAKA GOTOWANY 110 g Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 180 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA 150 g KOMPOT B/CIUKRU 300 m	CHLEB RAZOWY 100 g (GLU) MASŁO 15 g (MLE) SZYNKA GOTOWANA EXTRA 60 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 5 g SAŁATKA SZWEDZKA 110 g HERBATA B/CIUKRU 300 ml	CHLEB RAZOWY 30 g (GLU) SZYNKA KONSERWOWA 30 g
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2519,5 białko-120,3g tłuszcz-87,4g NKT-35 g węglowodany-346g w tym cukry- 55,1g błonnik-36,3 g sól- 4,5g					
Dzień 5	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	Chleb żytni 100g Masło 15g Twarożek z rzodkiewką 100g Ogórek 110g Sałata 10g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g Jogurt naturalny 150ml Jabłko 120g	Sok pomidorowy 300g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400g Ziemniaki 180g Noga kurczaka pieczona Surówka z kapusty pekińskiej b/c 150g Kompot b/c 300g	Chleb żytni 100g Masło 15g Kiełbasa biała gotowana 120g Sos jogurtowo- chrzanowy 30g Sałata 10g Pomidor 110g Herbata b/c 300g	Jajko 60g Pieczywo 30g
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2235 białko- 110g tłuszcz-99g NKT- 45g węglowodany-299g w tym cukry-45g błonnik- 52g sól-5,0 g					
Dzień 6	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	II kolacja
	Chleb żytni 100g Masło 15g Sałata 10g Wędlina 60g Pomidor bez skóry 110g Jogurt 150g Kakao na mleku 300g Owoc 120g	Serek wiejski 200ml	Barszcz ukraiński z fasolką szparagową z ziemniakami 400g Kasza gryczana 180g Bitka wieprzowa duszona 110g Surówka z selera, marchwi i jabłka 150g Kompot b/c 300g	Chleb żytni 90g Masło 15g Sałata 10g Pasta z ciecierzycy 100g Sałatka z ogórka kiszzonego 110g Herbata b/c 300g	Pieczywo 30 g Ser biały 60g
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2343 białko-99,2 g tłuszcz-110,2 g NKT-56,9 g węglowodany-312,9g w tym cukry- 44,9g błonnik-48.3 g sól-g					
Dzień 7	śniadanie		obiad	kolacja	II kolacja
	Chleb żytni 100g Masło 15g Sałata 10g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g Parówka – 120g Ketchup 10g Pomidor 110g Jogurt 150ml Owoc 120g	Serek homogenizowany 200g	Kapuśniak z ziemniakami 400g Ryż brązowy 180g Gulasz drobiowy 110g Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot b/c 300g	Chleb żytni 90g Masło 15g Sałata 10g Jajko 60g Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 150g Herbata b/c 300g	Pieczywo 30 Wędlina 30
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal-2231,4 białko-99,4g tłuszcz-108,2 g NKT- 56,9g węglowodany-299,9g w tym cukry- 45,8g błonnik-57,8 g sól- 5,0g					

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