

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 01.02.2024r - 07.02.2024r

Dzień 1	śniadanie	II śniadanie	Obiad	kolacja	II kolacja
	Chleb żytni 100g Masło 15g Sałata 10g Wędlina 60g Papryka 110g Kakao na mleku 300g Jogurt 150ml Owoc 120g	Sok warzywny 300 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej 400g Ziemniaki 180g Pulpet drobiowy 110g w sosie pomidorowym Fasolka szparagowa 140g Kompot b/c 300g	Chleb żytni 90g Masło 15g Sałata 10g Pasta z makreli i twarogu z natką 100g Ogórek kiszony 110g Herbata b/c 300g	Pieczywo 30g Wędlina 30g

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
	Chleb żytni 100g Masło 15g Sałata 10g Pasta z jajka z natką pietruszki 100g Pomidor 110g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g Jogurt 150g Owoc 120g	Sok pomidorowy 300 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 400g udko z kurczaka pieczone Ziemniaki 180g Dymia duszona 150g Kompot b/c 300g	Chleb żytni 90g Masło 15g Sałata 10g Wędlina 60g Sałatka jarzynowa 110g Herbata b/c 300g	Pieczywo 30g Ser żółty 30g

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
	Chleb żytni 100g Masło 15g Twaróg z koperkiem 100g ogórkiem 110g Kakao na mleku 300g Kefir 200g Owoc 120g	Koktajl owocowy 250 ml	Krupnik z ryżu 400g Ziemniaki 180g Schab pieczony 110g Kapusta pekińska z marchewką 150g Kompot b/c 300g	Chleb żytni 90g Masło 15g Sałata 10g Wędlina 60g Herbata b/c 300g Pasta z zielonego groszku 110g	Pieczywo 30g Jajko 60g

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
	Chleb żytni 100g Masło 15g Sałata 10g Ser żółty 60g Sałatka z pomidora 110g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g Jogurt 150g Owoc 120g	Sok z buraków 300 ml	Rosół z makaronem razowym 400g Kasza jęczmienna 180g Filet z kurczaka w sosie pomidorowym 110g Sałata z jogurtem 150g Kompot b/c 300g	Chleb żytni 90g Masło 15g Sałata 10g Pasta z tuńczyka, jajka i natki 100g Papryka konserwowa 110g Herbata b/c 300g Z cytryną	Pieczywo 30g Wędlina 30g

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 Sałata 10g Paszтет drobiowy 130g Papryka 110g Kakao na mleku 300g jogurt 150g Owoc 120g	Serek homogenizowany 200g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g Ryż brązowy 180g Udko duszone 110g ćwikła 150g Kompot b/c 300g	Chleb żytni 90g Masło 15g Sałata 10g Ser twarogowy z czubrycą 100g Ogórek zielony 110g Herbata b/c 300g	Wędlina 30g 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 110g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g Jogurt 150g Owoc 120g	Serek wiejski 200g	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400g Klopsik 110g Ziemniaki 180g Surówka z kapusty czerwonej 150g Kompot b/c 300g	Chleb żytni 90g Masło 15g Sałata 10g Pasta z ciecierzycy 100g papryka 110g Herbata b/c 300g	Pieczywo 30g Ser żółty 30g
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 Kakao na mleku 300g Kiełbasa podwawelska na gorąco 120g Pomidor 110g Kefir 150g Owoc 120 g	Sok pomidorowy 300 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400g Kasza gryczana 180g Pieczeń wieprzowa duszona 110g Surówka wielowarzywna 150g Kompot b/c 300g	Chleb żytni 90g Masło 15g Sałata 10g Paprykarz ryba pieczona/makrela +ryż+ przyprawy +koncentrat 150g Ogórek kiszony 110g herbata	Ser biały 60g Pieczywo 30g
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