

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 08.02.2024r - 14.02.2024r

Dzień 1	śniadanie	II śniadanie	Obiad	kolacja	II kolacja
	Chleb żytni 100g Masło 15g Sałata 10g Wędlina 60g rzodkiewka 110g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g Jogurt 150g Owoc 120 g	Serek wiejski 200	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 Ziemniaki 180g Gołąbek mięsno ryżowy 200 sos pomidorowy sałatka z buraków z jabłkiem 150g Kompot b/c 300g	Chleb żytni 90g Masło 15g Sałata 10g Jajko 60 Sałatka jarzynowa 110g Herbata b/c 300g	Pieczyno 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 Twarożek z pomidorami suszonymi 100g Pomidor 110g Kakao na mleku 300g Kefir 200g Owoc 120 g	Sok wielowarzywny 300 ml	Zupa grochowa z ziemniakami 400g Ziemniaki 180g Pieczona ryba 110 w sosie koperkowy Surówka z kapusty kiszzonej 150g Kompot b/c 300g	Chleb żytni 90g Masło 15g Sałata 10g Szynka 60g Sos jogurtowo- chrzanowy Papryka 110g Herbata 300g	Pieczyno 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 Sałata 10g Parówka 120 Ketchup 10g Pasta z brokuła 110g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g Jogurt 150g Owoc 120 g	Serek Bieluch 150g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400g Kasza jęczmienna 180g Roladki z indyka ze szpinakiem 110g Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot b/c 300g	Chleb żytni 90g Masło 15g Sałata 10g Wędlina 60g Sałatka z ogórka kiszzonego 110g	Pieczyno 30g Twaróg 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 Kakao na mleku 300g Jogurt 150g Owoc 120g	Serek Bieluch z pomidorami 150g	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400g Ziemniaki 180g Pieczeń rzymska 110g w sosie pomidorowym Cukinia duszona 150g Kompot b/c 300g	Chleb żytni 90g Masło 15g Sałata 10g jajko 60g Sałatka jarzynowa 110g	Pieczyno 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 Twaróg 100g Ze szczypiorkiem Pomidor 110g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g kefir 150g Owoc 120g	Pasta z jajka i awokado 80g	Zupa szpinakowa z ryżem 400g ziemniaki 180g bitka 110g w sosie Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot b/c 300g	Chleb żytni 90g Masło 15g Sałata 10g Wędlina 60g Papryka 110g Herbata 300g	Wędlina 30g Ser żółty 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 Pasta z jajka z natką pietruszki 100g Pomidor 110g Kakao na mleku 300g Jogurt 150g Owoc 120g	Serek wiejski 200	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 400g Ryż brązowy zapiekany 180g Udko duszone Mizeria z jogurtem 150g Kompot b/c 300g	Chleb żytni 90g Masło 15g Sałata 10g Wędlina 60g Ogórek konserwowy 110g	Pieczywo 30g Pasta z soczewicy zielonej 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 Kefir 200g Paszтет drobiowy 130g Rzodkiewka 110g Owoc 120g	Pasta z jajka i awokada	Zupa pieczarkowa z makaronem 400g Ziemniaki 200g bitka z szynki 110g Surówka z pora, marchewki i jabłka 150g Kompot b/c 300g	Chleb żytni 90g Masło 15g Sałata 10g Wędlina 60g Ogórek zielony 110g Herbata	Chleb żytni 30g Masło 5g Ser żółty
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