

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 15.02.2024r - 18.02.2024r

| Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 15.02.2024r - 18.02.2024r | | | | | |
|---|--|---------------------------|---|---|-------------------------------|
| Dzień 1 | śniadanie | II śniadanie | Obiad | kolacja | II kolacja |
| | Chleb żytni 100g Masło 15g Sałata 10g Wędlina 60g Pomidor 110g Kakao na mleku 300g Jogurt 150g Owoc 120g | Serek bieluch 150g | Krem z dyni 400g Pieczeń rzymska 110g + sos Ćwikła 150g Ziemniaki 180g Kompot b/c 300g | Chleb żytni 90g Masło 15g Sałata 10g Pasta z ryby wędzonej z twarogiem i natką 100g ogórek kwaszony 110g Herbata | Pieczyno 30g Jajko 60g |
| 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 Twaróg z koperkiem 100g papryką 110g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g Kefir 200g Owoc 120g | Sok pomidorowy 200ml | Zupa kalafiorowa z ryżem brązowym 400g Pulpet z ryby w sosie koperkowym 110g Kapusta kiszona 150g ziemniaki 180g Kompot b/c 300g | Chleb żytni 90g Masło 15g Sałata 10g Jajko 60 g sałatka jarzynowa 110g Herbata b/c 300g | Pieczyno 30g twaróg 60g |
| 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 Kakao na mleku 300g Jogurt 150g Ser żółty 60g pomidor 110g owoc 120g | Serek homogenizowany 200g | Zupa brokułowa z ziemniakami 400g Ryż brązowy 180g Kurczak w sosie słodko- kwaśnym 180g Fasolka szparagowa żółta 150g Kompot b/c 300g | Chleb żytni 90g Masło 15g Sałata 10g Twaróg 100 Ogórek ziel 110 herbata | Pieczyno 30g Wędlina 30g |
| 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 Wędlina 60g Pomidor 110g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g Jogurt 150g Owoc 120g | Serek Almette 60 g | Żurek z ziemniakami i jajkiem 400g Ziemniaki 180g Bitka schabowa 110g Ćwikła 150g Kompot b/c 300g | Chleb żytni 90g Masło 15g Sałata 10g Pasta z tuńczyka i jajka Papryka 110g | pieczywo 30g Ser żółty 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 | | | | | |

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