

Czwartek 15.02.2024

1 DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: _Pieczywo pszenno-żytnie z szynką gotowaną, kremowym serkiem, miodem i warzywami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	90g-3 kromki
Masło extra	10g
Safata zielona	3 liście-15g
Szynka gotowana	70g
Kremowy serek śmietankowy	30g-1 szt
Dżem	30g-1 szt
Miód	30g-1 szt
Ogórek kiszony	100g
Herbata bez cukru	250 ml
Cytryna	10g

Obiad: Zupa grysikowa ,ziemniaki z gulaszem z wołowiny ,surówka z kapusty czerwonej, kompot.	
Włoszczyzna (marchew , seler , pietruszka)	Po 30g
Kasza manna	30g
Natka pietruszki	5g
Śmietana 18 %	10g
Ziemniaki	400g
Mięso wołowe	150g
Koper	5g
Mąka	10g
Śmietana 18 %	10g
Sól	1g
Kapusta czerwona	150g
Jabłko	50g

Cebula	5g
Olej rzepakowy	5g
Jabłko (kompot)	50g

Kolacja: Pieczywo pszenno-żytnie z sałatką makaronową z kurczakiem, pomidor, herbata.	
Chleb pszenno-żytni	90g – 3 kromki
Masło extra	10g
Sałata zielona	3 liście-15g
Makaron ryżowy	70g
Filet z kurczaka	80g
Kukurydza konserwowa	5g
Papryka czerwona	30g
Majonez	5g
Herbata bez cukru	250 ml
Cytryna	10g

Kolacja II: Bułka maślana.	
Bułka maślana	70g- 1 szt

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych	
Wartość energetyczna	2286 kcal
Białko	113.48g
Tłuszcz	60.05g (tym nasycone 19.06g- 11% wart.en)
Węglowodany ogółem	336.56g (w tym cukry 34.03g- 11%wart.en)
Błonnik	30,05g
Sól	5,24 g

2 DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo pszenno-żytnie z szynką gotowaną, kremowym serkiem, miodem i warzywami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	90g-3 kromki
Masło extra	10g
Sałata zielona	3 liście-15g
Szynka gotowana	70g
Kremowy serek śmietankowy	30g-1 szt
Dżem	30g-1 szt
Miód	30g-1 szt
Pomidor bez skórki	100g
Herbata bez cukru	250 ml
Cytryna	10g

Obiad: Zupa grysikowa ,ziemniaki z gulaszem z wołowiny ,sałata zielona z sosem jogurtowo-koperkowym, kompot.	
Włoszczyzna (marchew , seler , pietruszka)	Po 30g
Kasza manna	30g
Natka pietruszki	5g
Śmietana 18 %	10g
Ziemniaki	400g
Mięso wołowe	150g
Koper	5g
Mąka	10g
Śmietana 18 %	10g
Sól	1g
Sałata zielona	3 liście-15g

Koper	5g
Jogurt naturalny	10g
Jabłko (kompot)	50g

Podwieczorek: Budyń śmietankowy.	
Mleko 2 %	200 ml
Budyń proszek	5g

Kolacja: Pieczywo pszenno-żytnie z sałatką makaronową z kurczakiem, pomidor, herbata.	
Chleb pszenno-żytni	90 g– 3 kromki
Masło extra	10g
Sałata zielona	3 liście-15g
Makaron ryżowy	70g
Filet z kurczaka	80g
Kukurydza konserwowa	5g
Majonez	5g
Herbata bez cukru	250 ml
Cytryna	10g

Kolacja II: Bułka maślana.	
Bułka maślana	70g-1 szt

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych	
Wartość energetyczna	2311 kcal
Białko	118.1g
Tłuszcz	59.14g (tym nasycone 17.21g-11% wart en)
Węglowodany ogółem	340.12g (w tym cukry 32.1g-11%wart.en)

Błonnik	25.14g
Sól	5,47 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie: _Pieczywo graham z szynką gotowaną, kremowym serkiem i warzywami, herbata z cytryną.	
Chleb graham	90g-3 kromki
Masło extra	10g
Sałata zielona	3 liście-15g
Szynka gotowana	70g
Kremowy serek śmietankowy	30g-1 szt
Ogórek kiszony	100g
Herbata bez cukru	250 ml
Cytryna	10g

Obiad: Zupa grysikowa ,ziemniaki z gulaszem z wołowiny ,surówka z kapusty czerwonej, kompot.	
Włoszczyzna (marchew , seler , pietruszka)	Po 30g
Kasza manna	30g
Natka pietruszki	5g
Śmietana 18 %	10g
Ziemniaki	400g
Mięso wołowe	150g
Koper	5g
Mąka	10g
Śmietana 18 %	10g
Sól	1g
Kapusta czerwona	150g

Jabłko	50g
Cebula	5g
Olej rzepakowy	5ml
Jabłko (kompot)	50g

Podwieczorek: Budyń śmietankowy.	
Mleko 2 %	200 ml
Budyń proszek	5g

Kolacja: Pieczywo graham z sałatką makaronową z kurczakiem, pomidor, herbata.	
Chleb graham	90 g– 3 kromki
Masło extra	10g
Sałata zielona	3 liście-15g
Makaron ryżowy	70g
Filet z kurczaka	80g
Kukurydza konserwowa	5g
Papryka czerwona	30g
Majonez	5g
Herbata bez cukru	250 ml
Cytryna	10g

Kolacja II: Jogurt naturalny , jabłko.	
Jabłko	180g – 1 szt
Jogurt naturalny	150g – 1 szt

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych	
Wartość energetyczna	2294kcal



Zdjęcie2. Śniadanie w diecie podstawowej.



Zdjęcie3. Obiad w diecie podstawowej.



Zdjęcie4. Podwieczorek w diecie łatwostrawnej.

