**JADŁOSPIS NA 15.12.2023 r. (PIĄTEK)**

**DIETA PODSTAWOWA, DIETA ŁATWOSTRAWNA, DIETA PAPKOWA / PŁYNNA, DIETA   
Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW, DIETA MAMY**

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 521, 2 KCAL

BIAŁKO: 122, 8 G

TŁUSZCZ: 73, 2 G

KWASY NASYCONE: 20, 1 G

WĘGLOWODANY: 320, 5 G

W TYM CUKRY: 69, 2 G

BŁONNIK:42, 3 G

SÓL: 5, 8 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** makaronem ***(gluten- pszenica, jaja)*** 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten żytni)*** 100 g
* kawa zbożowa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* kiełbasa żywiecka ***(soja)*** 40 g
* serek wiejski ***(mleko)***1 szt.
* sałatka z jarmużem, brokułem, fasolą, kukurydzą, orzechami włoskimi ***(orzechy)***, żurawiną, marchewką, jogurtem naturalnym ***(mleko)*** 150 g

II śniadanie

* jabłko 1 szt.

obiad

* krupnik jęczmienny ***(seler, gluten- jęczmień)*** z ziemniakami *250*ml
* filet z morszczuka **(ryba)** panierowany ***gluten- pszenica, jaja)*** 130 g
* ziemniaki 250 g
* surówka z kiszonej kapusty z marchewką 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* chleb ***(gluten- pszenica, gluten żytni)*** 100 g
* herbata 250 ml
* sałatka ryżowa z kurkumą, warzywami i słonecznikiem ***(soja, jaja)*** 150 g
* polędwica drobiowa ***(soja)*** 40 g
* rzodkiewka czerwona80 g

II kolacja

* drożdżówka ***(gluten- pszenica, jaja, mleko)*** 100g

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 364, 7 KCAL

BIAŁKO: 105, 2 G

TŁUSZCZ: 84, 6 G

KWASY NASYCONE: 27, 8 G

WĘGLOWODANY: 281, 8 G

W TYM CUKRY: 61, 2 G

BŁONNIK: 29, 4 G

SÓL: 4, 1 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** makaronem ***(gluten- pszenica, jaja)*** 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* bułka ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kawa zbożowa z mlekiem ***(mleko, gluten- żyto)*** 250 ml
* serek waniliowy ***(mleko)*** 1szt.
* szynka złota z kurczaka**(soja)** 40 g
* pomidor 100 g
* szpinak świeży 30 g

II śniadanie

* jabłko 1 szt.

obiad

* krupnik jęczmienny ***(seler, gluten- jęczmień)*** z ziemniakami *250*ml
* wątróbka drobiowa duszona ***(mleko, gluten- pszenica)*** 200 g
* ziemniaki 250 g
* buraczki ***(mleko, gluten- pszenica)*** 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* bułka ***(gluten- pszenica)*** 100 g
* herbata 250 ml
* serdelek drobiowy ***(soja)*** 100 g
* pomidor 100 g

II kolacja

* drożdżówka ***(gluten- pszenica, jaja, mleko)*** 100g
* jogurt pitny ***(mleko)*** 1 szt.

**DIETA PAPKOWA / PŁYNNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 256, 3KCAL

BIAŁKO: 154 G

TŁUSZCZ: 66, 1 G

KASY NASYCONE: 18, 5 G

WĘGLOWODANY: 233, 9 G

W TYM CUKRY: 68, 7 G

BŁONNIK: 19, 7 G

SÓL 2, 3 G

śniadanie

* mleko ***(mleko)*** 500 ml
* kasza jaglana 30 g
* masło ***(mleko)*** 5 g
* suchary ***(gluten- pszenica, jaja)*** 10 g
* bułka **(gluten- pszenica)** 30g
* kleik ryżowy 16 g
* jajko ***(jaja)*** 1 szt.
* twaróg półtłusty ***(mleko) 100*** g

II śniadanie

* jogurt o wysokiej zawartości białka ***(mleko)*** 1 szt.
* banan 1 szt.

obiad

* marchew 50 g
* pietruszka 20 g
* por 10 g
* seler korzeniowy ***(seler)*** 20 g
* ziemniaki 150 g
* olej rzepakowy 10 g
* śmietana 12 % tłuszczu ***(mleko)*** 10 g
* jogurt naturalny ***(mleko)*** 10 g
* mięso mielone drobiowe 200 g
* ryż 50 g

kolacja

* marchew 50 g
* pietruszka 20 g
* por 10 g
* seler korzeniowy ***(seler)*** 20 g
* ziemniaki 150 g
* olej rzepakowy 10 g
* śmietana 12 % tłuszczu ***(mleko)*** 10 g
* jogurt naturalny ***(mleko)*** 10 g
* mięso mielone drobiowe 200 g
* ryż 50 g

**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

KALORYCZNOŚĆ: 2 451, 8KCAL

BIAŁKO: 128 G

TŁUSZCZ: 78, 6 G

KWASY NASYCONE: 20, 8 G

WĘGLOWODANY: 283, 4 G

W TYM CUKRY: 64, 7 G

BŁONNIK: 45, 5 G

SÓL: 6 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** makaronem ***(gluten- pszenica, jaja)*** 200 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten żytni)*** 100 g
* kawa zbożowa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* kiełbasa żywiecka ***(soja)*** 40 g
* serek wiejski ***(mleko)***1 szt.
* sałatka z jarmużem, brokułem, fasolą, kukurydzą, orzechami włoskimi ***(orzechy),*** żurawiną, marchewką, jogurtem naturalnym ***(mleko)*** 150 g

II śniadanie

* jogurt naturalny ***(mleko)*** 1 szt.
* jabłko 1 szt.

obiad

* krupnik jęczmienny ***(seler, gluten- jęczmień)*** z ziemniakami *250*ml
* filet z morszczuka **(ryba)** panierowany ***(gluten- pszenica, jaja)*** 130 g
* ziemniaki 200 g
* surówka z kiszonej kapusty z marchewką 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten żytni)*** 100 g
* herbata 250 ml
* sałatka ryżowa z kurkumą, warzywami i słonecznikiem ***(soja, jaja)*** 150 g
* polędwica drobiowa ***(soja)*** 40 g
* rzodkiewka czerwona 80 g

II kolacja

* graham ***(gluten- pszenica, gluten żyto***) 50 g
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* ser mozzarella ***(mleko)*** 20 g
* sałata 30 g

**DIETA MAMY**

KALORYCZNOŚĆ: 2 5 11, 3 KCAL

BIAŁKO: 111 G

TŁUSZCZ: 94, 5 G

KWASY NASYCONE: 29, 4 G

WĘGLOWODANY: 281, 7 G

W TYM CUKRY: 66, 1 G

BŁONNIK: 45, 4 G

SÓL: 6, 2 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** makaronem ***(gluten- pszenica, jaja)*** 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten żytni)*** 100 g
* kawa zbożowa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* kiełbasa żywiecka***(soja)*** 40 g
* serek fromage (***mleko)*** 50 g
* sałatka z jarmużem, brokułem, fasolą, kukurydzą, orzechami włoskimi ***(orzechy),*** żurawiną, marchewką, jogurtem naturalnym ***(mleko)*** 150 g

II śniadanie

* jabłko 1 szt.
* orzechy laskowe ***(orzechy)*** 20 g

obiad

* krupnik jęczmienny ***(seler, gluten- jęczmień)*** z ziemniakami *250*ml
* filet z morszczuka **(ryba)** panierowany ***gluten- pszenica, jaja)*** 130 g
* ziemniaki 250 g
* surówka z kiszonej kapusty z marchewką 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten żytni)*** 100 g
* herbata 250 ml
* sałatka ryżowa z kurkumą, warzywami i słonecznikiem ***(soja, jaja)*** 150 g
* polędwica drobiowa ***(soja)*** 40 g
* rzodkiewka czerwona 80 g

II kolacja

* drożdżówka ***(gluten- pszenica, jaja, mleko)*** 50 g
* jogurt pitny ***(mleko)*** 1 szt.

**JADŁOSPIS NA 16.12.2023 r. (SOBOTA)**

**DIETA PODSTAWOWA, DIETA ŁATWOSTRAWNA, DIETA PAPKOWA / PŁYNNA, DIETA**

**Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW, DIETA MAMY**

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 537, 1 KCAL

BIAŁKO: 123, 2 G

TŁUSZCZ: 92, 8 G

KWASY NASYCONE: 21, 2 G

WĘGLOWODANY: 2 89, 5 G

W TYM CUKRY: 74, 7 G

BŁONNIK: 33, 3 G

SÓL: 5, 7 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z płatkami górskimi ***(owies)*** 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kawa zbożowa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka konserwowa ***(soja)*** 40 g
* jajko ***(jaja)*** 1 szt.
* pomidor 100 g
* sałata 30 g

II śniadanie

* banan 1 szt.

obiad

* zupa brokułowa ***(seler)*** z makaronem ***(gluten- pszenica, jaja)*** zabielana jogurtem ***(mleko)*** 250 ml
* karkówka duszona 120 g
* sos własny ***(gluten- pszenica)*** 150 ml
* kasza jęczmienna ***(gluten- jęczmień)*** 200 g
* surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* chleb ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* herbata owocowa 250 ml
* pasta z makreli ***(ryba)*** i twarogu ***(mleko)*** 80 g
* szynka bankietowa ***(soja)*** 40 g
* rzodkiewka czerwona50 g
* ogórek świeży 80 g

II kolacja

* kaszka manna smakowa ***(mleko)*** 1 szt.

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 2257, 8 KCAL

BIAŁKO: 99, 7 G

TŁUSZCZ: 66, 5 G

KWASY NASYCONE: 17, 4 G

WĘGLOWODANY: 297, 8 G

W TYM CUKRY: 67, 6 G

BŁONNIK: 31, 4 G

SÓL: 5, 5 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z płatkami górskimi ***(owies)*** 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* bułka ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kawa zbożowa z mlekiem ***(mleko, gluten- żyto)*** 250 ml
* jajko ***(jaja)*** 1 szt.
* szynka królewska drobiowa ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g

II śniadanie

* banan 1 szt.

obiad

* zupa brokułowa ***(seler)*** z makaronem ***(gluten- pszenica, jaja)*** zabielana jogurtem ***(mleko)*** 250 ml
* klopsik drobiowy ***(gluten- pszenica, jaja)*** 100g
* sos koperkowy ***(gluten- pszenica, mleko)*** 150 ml
* kasza jęczmienna ***(gluten- jęczmień)*** 200 g
* marchewka gotowana ***(gluten- pszenica)*** 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* bułka ***(gluten- pszenica)*** 100 g
* herbata owocowa 250 ml
* pasztet drobiowy ***(soja)*** 50 g
* szynka bankietowa ***(soja)*** 40 g
* sałata 30 g

II kolacja

* kaszka manna smakowa ***(mleko)*** 1 szt.

**DIETA PAPKOWA / PŁYNNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 256, 3KCAL

BIAŁKO: 154 G

TŁUSZCZ: 66, 1 G

KASY NASYCONE: 18, 5 G

WĘGLOWODANY: 233, 9 G

W TYM CUKRY: 68, 7 G

BŁONNIK: 19, 7 G

SÓL 2, 3 G

śniadanie

* mleko ***(mleko)*** 500 ml
* kasza jaglana 30 g
* masło ***(mleko)*** 5 g
* suchary ***(gluten- pszenica, jaja)*** 10 g
* bułka **(gluten- pszenica)** 30g
* kleik ryżowy 16 g
* jajko ***(jaja)*** 1 szt.
* twaróg półtłusty ***(mleko)*** 100 g

II śniadanie

* jogurt o wysokiej zawartości białka ***(mleko)*** 1 szt.
* banan 1 szt.

obiad

* marchew 50 g
* pietruszka 20 g
* por 10 g
* seler korzeniowy ***(seler)*** 20 g
* ziemniaki 150 g
* olej rzepakowy 10 g
* śmietana 12 % tłuszczu ***(mleko)*** 10 g
* jogurt naturalny ***(mleko)*** 10 g
* mięso mielone drobiowe 200 g
* ryż 50 g

kolacja

* marchew 50 g
* pietruszka 20 g
* por 10 g
* seler korzeniowy ***(seler)*** 20 g
* ziemniaki 150 g
* olej rzepakowy 10 g
* śmietana 12 % tłuszczu ***(mleko)*** 10 g
* jogurt naturalny ***(mleko)*** 10 g
* mięso mielone drobiowe 200 g
* ryż 50 g

**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW**

KALORYCZNOŚĆ: 2 382 KCAL

BIAŁKO: 133, 4 G

TŁUSZCZ: 84, 1 G

KWASY NASYCONE: 21, 4 G

WĘGLOWODANY: 2 461, 7 KCAL

W TYM CUKRY: 56, 6 KCAL

BŁONNIK: 32, 8 G

SÓL: 6, 2 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z płatkami górskimi ***(owies)*** 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kawa zbożowa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka konserwowa ***(soja)*** 40 g
* jajko **(jaja)** 1 szt.
* pomidor 100 g
* sałata 30 g

II śniadanie

* maślanka (***mleko***) 250 g
* banan 0,5 szt.

obiad

* zupa brokułowa ***(seler)*** z makaronem ***(gluten- pszenica, jaja)*** zabielana jogurtem ***(mleko)*** 250 ml
* karkówka duszona 80 g
* sos własny ***(gluten- pszenica)*** 150 ml
* kasza gryczana 150 g
* surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* herbata owocowa 250 ml
* pasta z makreli ***(ryba)*** i twarogu ***(mleko)*** 80 g
* szynka bankietowa ***(soja)*** 40 g
* rzodkiewka czerwona50 g
* ogórek świeży 80 g

II kolacja

* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 50 g
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* pasta drobiowa ***(soja)*** 50 g
* pomidor 100 g

**DIETA MAMY**

KALORYCZNOŚĆ: 2 499, 7 KCAL

BIAŁKO: 115, 7 G

TŁUSZCZ: 88, 6 G

KWASY NASYCONE: 23, 9 G

WĘGLOWODANY: 291, 4 G

W TYM CUKRY: 74, 9 G

BŁONNIK: 34, 4 G

SÓL: 5, 7 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z płatkami górskimi ***(owies)*** 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kawa zbożowa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka konserwowa ***(soja)*** 40 g
* jajko ***(jaja)*** 1 szt.
* pomidor 100 g
* sałata 30 g

II śniadanie

* banan 1 szt.
* pestki dyni 20 g

obiad

* zupa brokułowa ***(seler)*** z makaronem ***(gluten- pszenica, jaja)*** zabielana jogurtem ***(mleko)*** 250 ml
* karkówka duszona z pieca 120 g
* sos własny ***(gluten- pszenica)*** 150 ml
* kasza jęczmienna ***(gluten- jęczmień)*** 200 g
* surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* herbata owocowa 250 ml
* pasta twarogowa ***(mleko)*** ze szczypiorkiem80 g
* szynka bankietowa ***(soja)*** 40 g
* rzodkiewka czerwona50 g
* ogórek świeży 80 g

II kolacja

* kaszka manna smakowa ***(mleko)*** 1 szt.

**JADŁOSPIS NA 17.12.2023 r. (NIEDZIELA)**

**DIETA PODSTAWOWA, DIETA ŁATWOSTRAWNA, DIETA PAPKOWA / PŁYNNA, DIETA   
Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW, DIETA MAMY**

**DIETA PODSTAWOWA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 465, 1 KCAL

BIAŁKO: 116, 3 G

TŁUSZCZ: 68, 2 G

KWASY NASYCONE: 15, 2 G

WĘGLOWODANY: 324, 6 G

W TYM CUKRY: 91, 1 G

BŁONNIK: 41, 2 G

SÓL: 7, 3 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą jaglaną 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kawa zbożowa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka z pieca ***(soja)*** 40 g
* ser mozzarella ***(mleko)*** 30 g
* sałata lodowa z pomidorem, rzodkiewką, cebulą i pestkami dyni 30 g

II śniadanie

* gruszka 1 szt.

obiad

* zupa pomidorowa ***(seler)*** z ryżem zabielana jogurtem ***(mleko)*** 250 ml
* kotlet mielony drobiowy z ciecierzycą z pieca ***(jaja, gluten- pszenica)*** 120 g
* ziemniaki 250 g
* sałatka z buraczków 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* chleb ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* herbata250 ml
* sałatka makaronowa ***(gluten- pszenica, jaja)*** z warzywami, fasolą i soczewicą ***(mleko)*** 150 g
* kiełbasa szynkowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* ogórek kiszony 80 g

II kolacja

* babka piaskowa ***(mleko, jaja, gluten- pszenica)*** 50 g
* jogurt naturalny ***(mleko)*** 1 szt.

**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 270, 6 KCAL

BIAŁKO: 108, 8 G

TŁUSZCZ: 62, 4 G

KWASY NASYCONE: 18, 3 G

WĘGLOWODANY: 303, 8 G

W TYM CUKRY: 76, 2 G

BŁONNIK: 25, 7 G

SÓL: 6, 2 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą jaglaną 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* bułka ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kawa zbożowa z mlekiem ***(mleko, gluten- żyto)*** 250 ml
* miód naturalny 25 g
* szynka z piersi kurczaka ***(soja)*** 40 g
* pomidor 100 g

II śniadanie

* mandarynka 1 szt.

obiad

* zupa pomidorowa ***(seler)*** z ryżem zabielana jogurtem ***(mleko)*** 250 ml
* filet z kurczaka100g
* sos pietruszkowy ***(gluten- pszenica, mleko)*** 150 ml
* ziemniaki 250 g
* buraczki ***(gluten- pszenica, mleko)*** 120 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 20 g
* bułka ***(gluten- pszenica)*** 100 g
* herbata 250 ml
* twaróg ***(mleko)***50 g
* kiełbasa szynkowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* szpinak świeży 30 g

II kolacja

* babka piaskowa ***(mleko, jaja, gluten- pszenica)*** 50 g
* jogurt naturalny ***(mleko)*** 1 szt.

**DIETA PAPKOWA / PŁYNNA**

KALORYCZNOŚĆ: 2 256, 3KCAL

BIAŁKO: 154 G

TŁUSZCZ: 66, 1 G

KASY NASYCONE: 18, 5 G

WĘGLOWODANY: 233, 9 G

W TYM CUKRY: 68, 7 G

BŁONNIK: 19, 7 G

SÓL 2, 3 G

śniadanie

* mleko ***(mleko)*** 500 ml
* kasza jaglana 30 g
* masło ***(mleko)*** 5 g
* suchary ***(gluten- pszenica, jaja)*** 10 g
* bułka **(gluten- pszenica)** 30g
* kleik ryżowy 16 g
* jajko ***(jaja)*** 1 szt.
* twaróg półtłusty***(mleko)*** 100 g

II śniadanie

* jogurt o wysokiej zawartości białka ***(mleko)*** 1 szt.
* banan 1 szt.

obiad

* marchew 50 g
* pietruszka 20 g
* por 10 g
* seler korzeniowy ***(seler)*** 20 g
* ziemniaki 150 g
* olej rzepakowy 10 g
* śmietana 12 % tłuszczu ***(mleko)*** 10 g
* jogurt naturalny ***(mleko)*** 10 g
* mięso mielone drobiowe 200 g
* ryż 50 g

kolacja

* marchew 50 g
* pietruszka 20 g
* por 10 g
* seler korzeniowy ***(seler)*** 20 g
* ziemniaki 150 g
* olej rzepakowy 10 g
* śmietana 12 % tłuszczu ***(mleko)*** 10 g
* jogurt naturalny ***(mleko)*** 10 g
* mięso mielone drobiowe 200 g
* ryż 50 g

**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

KALORYCZNOŚĆ: 2 352, 7 KCAL

BIAŁKO: 122, 6 G

TŁUSZCZ: 73, 5 G

KWASY NASYCONE: 20, 6 G

WĘGLOWODANY: 276 G

W TYM CUKRY: 68, 9 G

BŁONNIK: 44, 5 G

SÓL: 7, 7 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą jaglaną 200 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kawa zbożowa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka z pieca ***(soja)*** 40 g
* ser mozzarella ***(mleko)*** 30 g
* sałata lodowa z pomidorem, rzodkiewką, cebulą i pestkami dyni 30 g

II śniadanie

* jogurt naturalny ***(mleko)*** 1 szt.
* gruszka

obiad

* zupa pomidorowa ***(seler)*** z ryżem zabielana jogurtem ***(mleko)*** 250 ml
* kotlet mielony drobiowy z ciecierzycą z pieca ***(jaja, gluten- pszenica)*** 120 g
* ziemniaki 200 g
* sałatka z buraczków 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* herbata250 ml
* sałatka makaronowa ***(gluten- pszenica, jaja)*** z warzywami, fasolą i soczewicą ***(mleko)*** 150 g
* kiełbasa szynkowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* ogórek kiszony 80 g

II kolacja

* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 50 g
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* serek żółty ***(mleko***) 50 g
* sałata 30 g

**DIETA MAMY**

KALORYCZNOŚĆ: 2 506, 6 KCAL

BIAŁKO: 118, 9 G

TŁUSZCZ: 72 G

KWASY NASYCONE: 17, 4 G

WĘGLOWODANY: 323, 5 G

W TYM CUKRY: 91, 5 G

BŁONNIK: 42, 3 G

SÓL: 7, 3 G

śniadanie

* zupa mleczna ***(mleko)*** z kaszą jaglaną 250 ml
* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb graham ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* kawa zbożowa ***(gluten- żyto)*** z mlekiem ***(mleko)*** 250 ml
* szynka z pieca ***(soja)*** 40 g
* ser mozarella ***(mleko)*** 30 g
* sałata lodowa z pomidorem, rzodkiewką, cebulą i pestkami dyni 30 g

II śniadanie

* gruszka 1 szt.
* orzechy włoskie ***(orzechy)*** 20 g

obiad

* zupa pomidorowa ***(seler)*** z ryżem zabielana jogurtem ***(mleko)*** 250 ml
* kotlet mielony drobiowy z ciecierzycą z pieca ***(jaja, gluten- pszenica)*** 120 g
* ziemniaki 250 g
* sałatka z buraczków 150 g
* kompot wieloowocowy 200 ml

kolacja

* mix tłuszczowy ***(mleko)*** 10 g
* chleb ***(gluten- pszenica, gluten- żyto)*** 100 g
* herbata250 ml
* sałatka makaronowa ***(gluten- pszenica, jaja)*** z warzywami, fasolą i soczewicą ***(mleko)*** 150 g
* kiełbasa szynkowa drobiowa ***(soja)*** 40 g
* ogórek kiszony 80 g

II kolacja

* babka piaskowa ***(mleko, jaja, gluten- pszenica)*** 50 g
* jogurt naturalny ***(mleko)*** 1 szt.