






Czwartek 2024-04-11

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

C6p

Czwartek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 493.5kcal •Energia 2063KJ •Białko 18.2g •Tłuszcz 17.7g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 2.7g •Węglowodany 59.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.7g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata b/c	250
• Twarożek z maślanką (7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •Energia 64kcal •Energia 267KJ •Białko 3.9g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 10.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
 Obiad •Energia 1120.3kcal •Energia 4644.7KJ •Białko 40.1g •Tłuszcz 31.6g •Tłuszcze nasycone 3.8g •Sól 1.7g •Węglowodany 152.4g •Cukry 7.8g •Błonnik pokarmowy 14.9g	Ilość g lub ml
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	400
• Pieczeń drobiowa z warzywami (1,3,9)	120
• Kasza gryczana gotowana	250
• Sos jasny (1)	100
• Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego	120
• Surówka z kapusty czerwonej	100
• Kompot owocowy b/c	250

Czwartek

 Podwieczorek	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none">•Energia 162.4kcal •Energia 677.6KJ •Białko 3.8g •Tłuszcz 14.4g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 5.3g •Cukry 0g•Błonnik pokarmowy 1.3g	
<ul style="list-style-type: none">• Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika	100
 Kolacja	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none">•Energia 773.9kcal •Energia 3235.3KJ •Białko 35g •Tłuszcz 23.9g •Tłuszcze nasycone 12.4g •Sól 2.7g •Węglowodany 94g •Cukry 0g•Błonnik pokarmowy 16.6g	
<ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
<ul style="list-style-type: none">• Masło ekstra 82% (7)	10
<ul style="list-style-type: none">• Herbata b/c	250
<ul style="list-style-type: none">• Kielbaska frankfurterka wieprzowa	60
<ul style="list-style-type: none">• Cytryny	10
<ul style="list-style-type: none">• Sałata zielona	10
<ul style="list-style-type: none">• Papryka czerwona świeża	90
<ul style="list-style-type: none">• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem (1,3,7,9,10)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-04-11):

•Energia 2614.1kcal •Energia 10887.5KJ •Białko 101.1g •Tłuszcz 90.6g •Tłuszcze nasycone 28.8g •Sól 7g •Węglowodany 321.3g •Cukry 7.8g •Błonnik pokarmowy 44.5g