







Poniedziałek 2024-04-22

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów


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

C6p

Poniedziałek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 515kcal •Energia 2152.5KJ •Białko 26.9g •Tłuszcz 14.8g •Tłuszcze nasycone 8.4g •Sól 1.8g •Węglowodany 63.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.3g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •Energia 102.1kcal •Energia 421.3KJ •Białko 3.5g •Tłuszcz 6.6g •Tłuszcze nasycone 0.6g •Sól 0.1g •Węglowodany 7.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.6g	Ilość g lub ml
• Sałatka z brokułem i kukurydzą (1,3,7)	120
 Obiad •Energia 975.9kcal •Energia 4030.6KJ •Białko 29.6g •Tłuszcz 32.6g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 1.3g •Węglowodany 143.3g •Cukry 7.8g •Błonnik pokarmowy 13.8g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Sos mięsny drobiowy a'la boloński (1,9)	180
• Kasza gryczana gotowana	250
• Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego	100
• Surówka z kapusty białej z koperkiem	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
 Podwieczorek •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

Poniedziałek

• Jogurt naturalny (7)	100
 Kolacja •Energia 703.8kcal •Energia 2922.1KJ •Białko 24.1g •Tłuszcz 24.9g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 4.9g •Węglowodany 88.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 16.4g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	10
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa (6)	20
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	100
• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem (1,3,7,9,10)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-04-22):

•Energia 2360.7kcal •Energia 9793.4KJ •Białko 88g •Tłuszcz 81.8g •Tłuszcze nasycone 22.8g •Sól 8.1g •Węglowodany 313.4g •Cukry 7.8g •Błonnik pokarmowy 44g