

Korekta z dnia 2.05.2026r

Dieta podstawowa

Śniadanie:

Pieczywo mieszane 100g (1a,b)
Masło 10g (7)
Ser żółty 40g (7)
Serek kanapkowy 17g (7)
Pomidor 70g
Sałata 5g
Kawa zbozowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)

II śniadanie:

Banan

Obiad:

Zupa selerowa 350ml (1a,7,9)
Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1a)
Woda z cytryną 200ml

Podwieczorek:

Sok owocowo-warzywny 300ml

Kolacja:

Pieczywo mieszane 100g (1a,b)
Masło 10g (7)
Pasta z jaj z zieleniną 70g (3,10)
Pomidor 70g
Sałata 5g
Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza:

E: 1893kcal; B: 64g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 37g; W: 239g w tym cukry: 24g; Bł: 20g; Sól: 4g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie:

Pieczywo razowe 100g (1a,b)
Masło 10g (7)
Ser żółty 40g (7)
Serek kanapkowy 17g (7)
Pomidor 70g
Sałata 5g
Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)

II śniadanie:

Serek wiejski

Obiad:

Zupa selerowa 350ml (1a,7,9)
Makaron razowy ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1a)
Woda z cytryną 200ml

Podwieczorek:

Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)

Kolacja:

Pieczywo razowe 100g (1a,b)
Masło 10g (7)
Pasta z jaj z zieleniną 70g (3,10)
Pomidor 70g
Sałata 5g
Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza:

E: 1992kcal; B: 88g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 43g; W: 204g w tym cukry: 11g; Bł: 27g; Sól: 6g