

Korekta z dnia 2.05.2026r

Dieta podstawowa

Śniadanie:

Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7)
Pieczywo mieszane 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:

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: 2092kcal; B: 72g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 42g; W: 266g w tym cukry: 34g; Bł: 21g; 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