Jadłospis

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Dzień 19/10/2026 r.

Śniadanie:

Pieczywo graham 1 kromka, bułka grahamka mała 60 g
Masło 10g
Szynka 60g
Dowolne warzywa 60g: ogórek świeży, pomidor, papryka, ogórek kiszony, mix sałat 2g
Herbata 200 ml
Alergeny: gluten, mleko krowie, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany

II Śniadanie:

Owoc 1szt.

Obiad:
Barszcz czerwony bez zabielania z jajkiem 350 ml
Risotto z mięsem z kurczaka i warzywami 250g
Mix sałat z vinegrette 100g
Kompot 200 ml
Alergeny: mleko i jego przetwory, jaja, seler

Kolacja:

Pieczywo graham 70g – 2 szt.
Masło 10g
Szynka 40g
Dowolne warzywa 60g: ogórek, pomidor, papryka, ogórek kiszony, mix sałat 2g lub kiełki
Herbata 200 ml
Alergeny: gluten, mleko krowie, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany

Posiłek nocny:

Pieczywo graham 70g – 2 szt.
Masło 10g
Ser Capresse 15g
Warzywa krojone do kanapki typu ogórek, papryka 20g lub sałata 5g
Alergeny: gluten, mleko krowie, sezam

Wartość energetyczna: 1715,5 kcal
Białko: 85,6g,
Tłuszcz: 64,0g, NKT: 23,5g
Węglowodany: 212,5g, Cukry: 19,7g
Błonnik: 28,3g
Sód: 2520,0mg