Jadłospis

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Dzień 22/10/2026 r.

Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (1,7)
Chleb razowy 80g (1,6,7,11)
Masło 82% tł. 20g (7)
Jabłko 1 szt.
Wędlina drobiowa 50g (7)
Herbata 250ml

Obiad:

Rosół z makaronem 250ml (1,6,9,10)
Kotlet de volaille smażony 100g (1,3,9,10)
Surówka z kapusty pekińskiej 200g
Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g (1)
Kompot 250ml

Kolacja:

Chleb razowy 80g (1,6,7,11)
Sałata 2 liście
Masło 82% tł. 20g (7)
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (1,3,6,9,10)
Herbata 250ml

Posiłek nocny:

Sok pomidorowy 100 ml

Wartość energetyczna: 2000kcal
Białko: 90g,
Tłuszcz: 60g, NKT: 25g
Węglowodany: 140g, Cukry: 18g
Błonnik: 25g
Sód: 2000mg