Jadłospis

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Dzień 27/10/2026 r.

Śniadanie:

Chleb razowy 70g (GLU)
Masło 82% tł. 20g (MLE)
Pasta z tuńczyka i jajek 100g (RYB, JAJ, MLE)
Rzodkiewka 2 szt.
Sałata 20g
Wafle ryżowe 5g
Herbata czarna bez cukru 250ml

Obiad:

Zupa krem ziemniaczany 250ml (SEL, MLE)
Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym 70g (GLU, MLE)
Ryż brązowy 200g
Surówka colesław 100g (JAJ)
Herbata czarna bez cukru 250ml

Kolacja:

Chleb razowy 70g (GLU)
Masło 82% tł. 20g (MLE)
Ser żółty 50g (MLE)
Pomidor 50g
Herbata czarna bez cukru 250ml

Posiłek nocny:

Jogurt naturalny 100g (MLE)

Wartość energetyczna: 1814 kcal
Białko: 68,36g
Tłuszcz: 102,38g, NKT: 46,29g
Węglowodany: 150,06g, Cukry: 26,84g
Błonnik: 21,30g
Sód: 2252,97mg