

## DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi</li> <li>- masło extra</li> <li>- wędlina</li> <li>- ser żółty</li> <li>- rukola</li> <li>- pomidor koktajlowy</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A :1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi</li> <li>- masło extra</li> <li>- sałatka jarzynowa</li> <li>- wędlina</li> <li>- mix sałat</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,3,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi</li> <li>- masło extra</li> <li>- pasta jajeczna</li> <li>- ser topiony</li> <li>- ogórek świeży</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi</li> <li>- masło extra</li> <li>- owsianka na mleku</li> <li>- twaróg w kawałku</li> <li>- wędlina</li> <li>- mix sałat</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi</li> <li>- masło extra</li> <li>- jajko na twardo</li> <li>- ser żółty</li> <li>- pomidor</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi</li> <li>- masło extra</li> <li>- wędlina</li> <li>- rukola</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A : 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chałka z dżemem</li> <li>- masło extra</li> <li>- owsianka na mleku</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A : 1,7</p>
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa pieczarkowa</li> <li>- makaron pełnoziarnisty</li> <li>- mięso mielone</li> <li>- surówka z białej kapusty</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A: 1,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krupnik</li> <li>- pierogi z mięsem</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym</li> <li>- ziemniaki z warzywami w sosie</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa dyniowa</li> <li>- pulpet wieprzowy</li> <li>- kasza jęczmienna</li> <li>- surówka z kapusty kiszzonej</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa grochowa/DM zupa grysikowa</li> <li>- wątróbka drobiowa gotowana</li> <li>- kasza gryczana</li> <li>- marchew tarta</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-zupa barszcz czerwony</li> <li>- pierogi ruskie</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z makaronem</li> <li>- kluski śląskie</li> <li>- mięso pieczone wieprzowe w sosie</li> <li>- surówka z czerwonej kapusty</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A: 1, 3, 7</p>
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ciasto marchewkowe</li> </ul> <p>A: 1,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kanapka z wędliną i serem</li> </ul> <p>A : 1,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogurt</li> </ul> <p>A : 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wafle ryżowe</li> </ul> <p>A :</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>jabłko</li> </ul> <p>A :</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>budyń</li> </ul> <p>A : 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Galaretka na słodko</li> </ul> <p>A :</p>

Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - ryba po grecku z warzywami - herbata czarna  A: 1,4,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - twaróg - rzodkiewka tarta - herbata czarna  A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - wędlina - rukola - ogórek świeży - herbata czarna  A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - ryba w galarecie - herbata czarna  A : 1,4,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - sałatka jarzynowa - herbata czarna  A: 1,3,7,9	- chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - sałatka z makaronu ryżowego, szynką i ogórkiem - herbata czarna  A: 1,3,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami - herbata czarna  A : 1,7,9
Kcal : 2213,2 B : 117 T : 62 WP : 280,3 NKT : 16,5 Bł : 33 S : 1911	Kcal : 2183,6 B : 106 T : 62 WP : 283,4 NKT : 17,2 Bł : 34 S : 1941	Kcal : 2200,6 B : 92 T : 65 WP : 295,9 NKT : 17,7 Bł : 32 S : 1983	Kcal : 2134,4 B : 113 T : 54 WP : 282,6 NKT : 16,2 Bł : 33 S : 1952	Kcal : 2059,2 B : 105 T : 50 WP : 280,3 NKT : 15,4 Bł : 34 S : 1969	Kcal : 2237,2 B : 103 T : 68 WP : 286,8 NKT : 17,9 Bł : 33 S : 1981	Kcal : 2266 B : 96 T : 72 WP : 292,7 NKT : 17,5 Bł : 32 S : 1968

Legenda :

Kcal – kalorie

B – białko (g)

T – tłuszcz ogółem (g)

WP – węglowodany przyswajalne (g)

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe (g)

Bł – błonnik (g)

S – sód (mg)