

## DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWY 20-26.05.2024

| Poniedziałek  | Wtorek  | Środa  | Czwartek   | Piątek  | Sobota  | niedziela  |
|---|---|--|--|---|---|--|
| <b>Śniadanie</b>  | <b>Śniadanie</b>  | <b>Śniadanie</b>   | <b>Śniadanie</b>   | <b>Śniadanie</b>  | <b>Śniadanie</b>  | <b>śniadanie</b>   |
| <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>- twaróg w kawałku</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>- pasta jajeczna</li> <li>- ser biały w plastrach</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>- owsianka na mleku</li> <li>- masło extra</li> <li>- galaretka drobiowa</li> <li>- ser żółty</li> <li>- pomidor</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>- pasta śledziowa</li> <li>- wędlina</li> <li>- rukola</li> <li>- pomidor</li> <li>- koktajlowy</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,4,7</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi</li> <li>- masło extra</li> <li>- twarożek ze szczypiorkiem</li> <li>- ser topiony trójkąt</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>- wędlina</li> <li>- rukola</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A : 1,7</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- owsianka na mleku</li> <li>- chałka z dżemem</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>  |
| <b>Obiad</b>  | <b>Obiad</b>  | <b>Obiad</b>   | <b>Obiad</b>   | <b>Obiad</b>  | <b>Obiad</b>  | <b>obiad</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa koperkowa</li> <li>- pałeczka z kurczaka</li> <li>- ziemniaki gotowane</li> <li>- kapusta biała</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A: 1</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krupnik</li> <li>- makaron pełnoziarnisty z kapustą i pieczarkami</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa brukselkowa</li> <li>- pieczony schab w sosie</li> <li>- kluski śląskie</li> <li>- buraczki tarte</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem pomidorowa</li> <li>- pulpet wieprzowy w sosie</li> <li>- kasza jęczmienna</li> <li>- surówka z kapusty kiszonej</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A: 1,7</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa brokułowa</li> <li>- pieczona ryba w sosie koperkowym</li> <li>- ryż</li> <li>- marchew gotowana</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A: 4</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa jarzynowa</li> <li>- naleśniki z dżemem</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z makaronem</li> <li>- kasza jęczmienna</li> <li>- mięso pieczone wieprzowe w sosie</li> <li>- surówka z czerwonej kapusty</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A: 1, 3, 7</p> |
| <b>Podwieczorek</b>   | <b>Podwieczorek</b>   | <b>Podwieczorek</b>  | <b>Podwieczorek</b>  | <b>Podwieczorek</b>   | <b>Podwieczorek</b>   | <b>podwieczorek</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>kisiel</li> </ul> <p>A: 1,7</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Gofry z dżemem</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>banan</li> </ul> <p>A :</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogurt owocowy</li> </ul> <p>A : 7</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ciastka owsiane</li> </ul> <p>A : 1,3,7</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>   |
| <b>Kolacja</b>  | <b>Kolacja</b>  | <b>Kolacja</b>   | <b>Kolacja</b>   | <b>Kolacja</b>  | <b>Kolacja</b>  | <b>kolacja</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenny</li> <li>- masło extra</li> <li>- wędlina</li> <li>- rukola</li> <li>- ogórek zielony</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny</li> <li>- masło extra</li> <li>- sałatka jarzynowa</li> <li>- herbata czarna</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenny</li> <li>- masło extra</li> <li>- twarożek</li> <li>- rzodkiewka tarta</li> <li>- herbata czarna</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny</li> <li>- masło extra</li> <li>- parówki drobiowe</li> <li>- pomidor</li> <li>- herbata czarna</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenny</li> <li>- masło extra</li> <li>- ser żółty</li> <li>- mix sałat</li> <li>- herbata czarna</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenny</li> <li>- masło extra</li> <li>- jajka na twardo</li> <li>- sałata masłowa</li> <li>- herbata czarna</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenny</li> <li>- masło extra</li> <li>- paszтет z mięsa mieszanego z warzywami</li> </ul>   |

|   |  |  |   |   |  |  |
|---|--|--|---|---|--|--|
| - herbata czarna<br>A: 1,7  | A: 1,3,7,9   | A: 1,7   | A : 1,7   | A: 1,7  | A: 1,3,7   | - herbata czarna<br>A : 1,7,9  |
| Kcal : 2065,6<br>B : 100<br>T : 52<br>WP : 282,4<br>NKT : 16,2<br>Bł : 34<br>S : 1931 | Kcal : 2142<br>B : 97<br>T : 58<br>WP : 290,5<br>NKT : 17,3<br>Bł : 35<br>S : 1963 | Kcal : 2261,2<br>B : 115<br>T : 54<br>WP : 287,8<br>NKT: 16,4<br>Bł : 32<br>S : 1967 | Kcal : 2144,4<br>B : 114<br>T : 56<br>WP : 279,6<br>NKT : 16,2<br>Bł : 33<br>S : 1964 | Kcal : 2126,4<br>B : 117<br>T : 54<br>WP : 277,1<br>NKT : 17,2<br>Bł : 32<br>S : 1946 | Kcal : 2062,4<br>B : 93<br>T : 54<br>WP : 284,1<br>NKT : 16,7<br>Bł : 34<br>S : 1943 | Kcal : 2266<br>B : 96<br>T : 72<br>WP : 292,7<br>NKT : 17,5<br>Bł : 32<br>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 – sól (mg)