

DIETA PODSTAWOWA

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>- bułka pszenna</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi</li> <li>- masło extra</li> <li>- twarożek</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>- bułka pszenna</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi</li> <li>- masło extra</li> <li>- pasta jajeczna</li> <li>- ser żółty</li> <li>- pomidor koktajlowy</li> <li>- rukola</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka pszenna</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi</li> <li>- masło extra</li> <li>- ryba po grecku</li> <li>- wędlina</li> <li>- mix sałat</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,3,4,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka pszenna</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi</li> <li>- owsianka na mleku</li> <li>- masło extra</li> <li>- sałatka jarzynowa</li> <li>- ser topiony</li> <li>- ogórek świeży</li> </ul> <p>A: 1,3,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka pszenna</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi</li> <li>- masło extra</li> <li>- twaróg w kawałku</li> <li>- dżem</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka pszenna</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 kalafiorowa/ziemniaczana</li> <li>- potrawka z ryżem, kurczakiem i warzywami</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A: 1,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa ogórkowa z ryżem</li> <li>- pałeczka z kurczaka</li> <li>- ziemniaki gotowane</li> <li>- kapusta czerwona</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A : 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa brukselkowa/grysikowa</li> <li>- łazanka z kiszoną kapustą, pieczarkami i kiełbasą</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa koperkowa</li> <li>- pulpet wieprzowy</li> <li>- kasza jęczmienna</li> <li>- buraczki tarte</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa brokułowa</li> <li>- ryba smażona w panierce</li> <li>- ryż biały</li> <li>- marchew</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A: 1,3,4,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa pomidorowa z makaronem</li> <li>- pierogi ruskie</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 białej 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>Ciasto francuskie na słodko</li> </ul> <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ciastka maślane</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rolada jajeczna</li> </ul> <p>A : 1,3,7</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>jogurt</li> </ul> <p>A : 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>budyń</li> </ul> <p>A : 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Galaretką na słodko</li> </ul> <p>A :</p>

DIETA PODSTAWOWA

Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- Chleb pszenny - masło extra - wędlina - rukola - herbata czarna  A: 1,3,7,9	- chleb pszenny - masło extra - wędlina - ogórek świeży - rukola - herbata czarna  A: 1,7	- Chleb pszenny - masło extra - parówki drobiowe - pomidor - herbata czarna  A: 1,7	-chleb pszenny - masło extra - wędlina - pomidor - rukola - herbata czarna  A : 1,7	- Chleb pszenny - masło extra - ser żółty - mix sałat - herbata czarna  A: 1,7	- Chleb pszenny - masło extra - jajka na twardo - sałata masłowa - herbata czarna  A: 1,3,7	- Chleb pszenny - masło extra - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami - ogórek kiszony - herbata czarna  A : 1,7,9
K : 2121,2 B : 106 T : 56 WP : 287,8 F : 18,4 WW : 42,3 Bł : 21	K : 2158,4 B : 112 T : 64 WP : 274,6 F : 19,3 WW : 46,4 Bł : 18	K : 2260,6 B : 98 T : 73 WP : 293,4 F : 19,1 WW : 45,7 Bł : 19	K : 2292,2 B : 116 T : 71 WP : 288,3 F : 17,6 WW : 45,3 Bł : 18	K : 2129,4 B : 97 T : 63 WP : 282,6 F : 16,8 WW : 43,3 Bł : 22	K : 2130,4 B : 95 T : 62 WP : 287,6 F : 16,2 WW : 46,8 Bł : 21	K : 2248,8 B : 96 T : 72 WP : 292,7 F : 17,5 WW : 46,7 Bł : 23