

## DIETA ŁATWOSTRAWNA 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>- masło extra</li> <li>- wędlina</li> <li>- twaróg w kawałku</li> <li>- mix sałat</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> A :1,7 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny</li> <li>- masło extra</li> <li>- jajecznica na wodzie</li> <li>- sałata masłowa</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> A: 1,3,7 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny</li> <li>- masło extra</li> <li>- owsianka na mleku</li> <li>- galaretka drobiowa</li> <li>- sałata masłowa</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> A: 1,7 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny</li> <li>- masło extra</li> <li>- wędlina</li> <li>- rukola</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> A: 1,7   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny</li> <li>- masło extra</li> <li>- twarózek</li> <li>- pomidor bez skórki</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> A: 1,7              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny</li> <li>- masło extra</li> <li>- wędlina</li> <li>- rukola</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> A : 1,7                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- owsianka na mleku</li> <li>- chałka z dżemem</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> A : 1,3,7  |
| <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>- marchew tarta</li> <li>- kompot</li> </ul> A: 1Z              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krupnik</li> <li>- makaron z musem jabłkowym</li> <li>- kompot</li> </ul> A : 1,3,7   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa ziemniaczana</li> <li>-pieczony schab w sosie</li> <li>- kluski śląskie</li> <li>- brokuł gotowany</li> <li>- kompot</li> </ul> A : 1,3                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem pomidorowa</li> <li>- pulpet wieprzowy w sosie</li> <li>- kasza jęczmienna</li> <li>- ogórek kiszony bez skórki</li> <li>- kompot</li> </ul> A: 1,7 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa z brokułami</li> <li>- pieczona ryba w sosie koperkowym</li> <li>- ryż</li> <li>- marchew gotowana</li> <li>- kompot</li> </ul> A: 1,3,4,7 | <ul style="list-style-type: none"> <li>-zupa jarzynowa</li> <li>- pierogi ruskie</li> <li>- kompot</li> </ul> A : 1,3,7   | <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> A: 1, 3, 7 |
| <b>Podwieczorek</b>   | <b>Podwieczorek</b>   | <b>Podwieczorek</b>  | <b>Podwieczorek</b>  | <b>Podwieczorek</b>  | <b>Podwieczorek</b>   | <b>podwieczorek</b>   |
| biszkopty<br>A: 1,7   | Gofry z dżemem<br>A : 1,3,7   | banan<br>A :   | Jogurt owocowy<br>A : 7  | Ciastka owsiane<br>A : 1,3,7   | budyń<br>A : 7  | Galaretka na słodko<br>A :  |
| <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>- herbata czarna</li> </ul> A: 1,7                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny</li> <li>- masło extra</li> <li>- sałatka jarzynowa</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> A: 1,3,7,9                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenny</li> <li>- masło extra</li> <li>- twarózek</li> <li>- mix sałat</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> A: 1,7   | <ul style="list-style-type: none"> <li>-chleb pszenny</li> <li>- masło extra</li> <li>- parówki drobiowe</li> <li>- pomidor bez skórki</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> A : 1,7                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenny</li> <li>- masło extra</li> <li>- dżem</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> A: 1,7  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenny</li> <li>- masło extra</li> <li>- wędlina</li> <li>- ogórek kiszony bez skórki</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> A: 1,3,7 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenny</li> <li>- masło extra</li> <li>- paszтет z mięsa mieszanego z warzywami</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> A : 1,7,9                                  |
| Kcal : 2068,4   | Kcal : 2102,4   | Kcal : 2129,6  | Kcal : 2054,8  | Kcal :2076,4   | Kcal : 2042,8   | Kcal : 2266   |

|  |   |  |  |  |   |   |
|--|---|--|--|--|---|---|
| B : 100<br>T : 52<br>WP : 283,1<br>NKT : 16,2<br>Bł : 34<br>S : 1933 | B : 87<br>T : 56<br>WP : 294,6<br>NKT : 16,7<br>Bł : 36<br>S : 1946 | B : 112<br>T : 52<br>WP : 287,9<br>NKT : 16,2<br>Bł : 31<br>S : 1945 | B : 104<br>T : 52<br>WP : 276,7<br>NKT : 15,3<br>Bł : 32<br>S : 1943 | B : 102<br>T : 50<br>WP : 288,6<br>NKT : 16,0<br>Bł : 32<br>S : 1931 | B : 91<br>T : 54<br>WP : 281,7<br>NKT : 15,5<br>Bł : 33<br>S : 1938 | 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)