

Dieta łatwostrawna 1-7.07.2024

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny - masło extra - twaróg - mix sałat - herbata czarna <p>A :1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny - masło extra - jajecznica na wodzie - rukola - herbata czarna <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny - masło extra - ryba pieczona po grecku z warzywami - herbata czarna <p>A: 1,4,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny - owsianka na mleku - masło extra - sałatka jarzynowa <p>A: 1,3,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny - masło extra - twaróg w kawałku - mix sałat - herbata czarna <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny - masło extra - wędlina - rukola - herbata czarna <p>A : 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - owsianka na mleku - chałka z dżemem - herbata czarna <p>A : 1,3,7</p>
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
<ul style="list-style-type: none"> - zupa ziemniaczana - potrawka z ryżem, kurczakiem i warzywami - kompot <p>A: 1,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ogórkowa z ryżem - pałeczka z kurczaka - ziemniaki gotowane - brokuł gotowany - kompot <p>A : 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa grysikowa - makaron z musem jabłkowym - kompot <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa koperkowa - pulpet wieprzowy - kasza jęczmienna - buraczki tarte - kompot <p>A: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa brokułowa - ryba pieczona - ryż biały - marchew - kompot <p>A: 1,3,4,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> -zupa pomidorowa z makaronem - pierogi ruskie <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem - kluski śląskie - mięso pieczone wieprzowe w sosie - warzywa gotowane - kompot <p>A: 1, 3, 7</p>
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
<ul style="list-style-type: none"> Ciastka owsiane <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ciastka maślane <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ciastka francuskie na słodko <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gofry z dżemem <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> jogurt <p>A : 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> budyń <p>A : 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> Galaretka na słodko <p>A :</p>

Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- Chleb pszenny - masło extra - sałatka jarzynowa - herbata czarna A: 1,3,7,9	- chleb pszenny - masło extra - wędlina - rukola - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny - masło extra - parówki drobiowe - pomidor bez skórki - herbata czarna A: 1,7	-chleb pszenny - masło extra - wędlina - pomidor bez skórki - rukola - herbata czarna A : 1,7	- Chleb pszenny - masło extra - dżem - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny - masło extra - parówki drobiowe - pomidor bez skórki - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny - masło extra - paszтет z mięsa mieszanego z warzywami - herbata czarna A : 1,7,9
K : 2090,4 B : 104 T : 54 WP : 287,1 F : 18,2 WW : 42,0 Bł : 20 S : 1832	K : 2141,8 B : 111 T : 63 WP : 274,2 F : 19,0 WW : 46,1 Bł : 17 S : 1936	K : 2240,4 B : 96 T : 72 WP : 293,1 F : 18,8 WW : 45,2 Bł : 18 S : 1964	K : 2270,4 B : 114 T : 70 WP : 288,1 F : 17,3 WW : 45,1 Bł : 16 S : 1861	K : 2103,8 B : 96 T : 61 WP : 282,2 F : 16,5 WW : 43,1 Bł : 21 S : 1910	K : 2109,8 B : 93 T : 61 WP : 287,2 F : 16,0 WW : 46,4 Bł : 20 S : 1873	K : 2231,8 B : 95 T : 71 WP : 292,2 F : 17,2 WW : 46,0 Bł : 22 S : 1845

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)